

افتح هذا  
الكتاب فقط  
إذا كنت مستعداً  
لتغيير حياتك!

الأسرار  
الكاملة لـ

# الثقة التامة بالنفس

[www.mlazna.com](http://www.mlazna.com)

RAYAHEEN

طبعة جديدة موسعة

صيغة مجرّبة ناجحة أفلحت مع آلاف الأشخاص.  
والآن يمكن أن تُفلح معك أيضاً.

د. روبرت أنتوني

صيغة عملية فعالة لتحقيق النتائج التي تريدها  
وضعها مؤلف الكتاب الأفضل مبيعاً  
د. روبرت أنتوني



مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE

[www.mlazna.com-RAYAHEEN](http://www.mlazna.com-RAYAHEEN)

THE  
ULTIMATE  
SECRETS  
OF

# TOTAL SELF- CONFIDENCE

NEW EXPANDED EDITION!

DR. ROBERT ANTHONY



لتتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

توجد زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublishations@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishations@jarirbookstore.com)

تحتوي مستوية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بدأنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب  
القيود التأسيسية في طبيعة الترجمة، والفجوة بين اللغتين، واحتمال وجود عدد من الترجمات  
والتعديلات المختلفة للكلمات ومعارف معينة، فإننا نعلن بكل وضوح أننا لا نحمل أي مسؤولية ونحافظ  
مسؤوليتنا بخاصة من أي ضمانات ضمنية صليقة بملامحة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاسته  
لغرض معين. كما أننا لن نحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى. بما  
في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر المرحلية، أو الترتيبات، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع الطبعة الثالثة ٢٠١٠

مطبع الترجمة العربية والنشر والتوزيع مطبعة مكتبة جرير

Copyright © 2005 by Dr. Robert Anthony.  
All rights reserved.

ARABIC language edition published by JARIIR BOOKSTORE.  
Copyright © 2007. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic  
or mechanical, including scanning, photocopying, recording or by any information storage  
retrieval system.

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

# المحتويات

١	مقدمة .....
١	إيقاظ نفسك من النوم للفناطيسي .....
٧٨	العبودية أم الحرية .....
٤١	هن قبول الذات .....
٥٩	مشكلة الوعي .....
٨٢	أنا لست مذنبا، ولست لست مذنبا .....
٩٩	القوة الإيجابية للحب .....
١١٢	المطل، مشروعك الخاص .....
١٣١	المفتاح الذهني للخيال الإبداعي .....
١٥١	اختيار وجهتك .....
١٧٩	إنك تستحق راحة اليوم .....
١٨٢	وقت حياتك .....
٢٠٧	التغلب على الخوف والقلق .....
٢٢٧	تقدم للأمام من خلال التواصل الإيجابي .....
٢٤٥	تحقيق الثقة التامة بالنفس من خلال موقف ذهني إيجابي .....

# مقدمة

## الأغلبية التعيسة

عندما تنظر حولك إلى إخوانك في البشرية، ستجد أنه من الصعب عليك تجاهل حقيقة أن قليلين جداً من الناس هم السعداء، الذين يشعرون بالرضا والإشباع، ويعيشون حياة هادئة ذات مغزى. إن معظم الناس يبدون غير قادرين على التكيف مع مشكلاتهم وظروف الحياة اليومية. لقد كثف معظم الناس أنفسهم على "مجرد تجنب القشل"، راضين بالمستوى المتوسط المتواضع.

لقد أصبح التكيف مع المستوى المتواضع طريقة حياة. ونتيجة لذلك، فإن مشاعر عدم الملاءمة وعدم الكفاءة تجعل معظم الناس - بشكل إنساني تام - يوجهون اللوم للمجتمع، والناس، والظروف، والأحوال المحيطة على إخفاقاتهم وإحباطاتهم. إن فكرة أن الناس والأشياء يتحكمون في حياتهم راسخة ومتأصلة بشكل تام في تفكيرهم لدرجة أنهم لا يستجيبون في المعتاد للآراء المنطقية التي تثبت العكس.

قال الفيلسوف وعالم النفس البارز ويليام جيمس ذات مرة: "لقد كان أعظم اكتشافات عصرنا هو أننا نستطيع

www.mlazna.com  
^RAYAHEEN^

إن الاعتقاد بأن حياتنا خاضعة بأي شكل لسيطرة شخص آخر، أو مجموعة، أو مجتمع يفرض حالة من العبودية الذهنية التي تجعلنا سجناء بناءً على حكم أصدرناه بأنفسنا.

تصبح أفكارنا هي المخطط الذي يجتذب من عقلنا اللاوعي جميع العناصر التي تشارك في تحقيق تلك الأفكار والمفاهيم، سواء كانت إيجابية أو سلبية. إن ما نمر به في حياتنا اليوم هو المظهر الخارجي لما كان يحدث في عقولنا. لقد قمنا فعلياً بإقتناب كل شيء في حياتنا، سواء كان جيداً أو سيئاً، أو سعيداً أو بائساً، أو نجاحاً أو فشلاً. يشتمل هذا على جميع أوجه حياتنا بما فيها العمل، والزواج، والصحة، والعلاقات الشخصية.

فكر في الأمر! إن محيطك، وبينك، وعالمك جميعها تصور خارجياً ما تفكر فيه داخلياً. وباكتشاف سبب كونك على ما أنت عليه، تستطيع أيضاً اكتشاف الأساس الذي يتيح لك أن تكون ما ترغب في أن تكون عليه.

## القدرة على التغيير

قال ويليام شكسبير ذات مرة: "إننا نعلم ما نحن عليه، ولكننا لا نعلم ما يمكن أن نكون عليه".

تغيير المظاهر الخارجية لحياتنا عن طريق تغيير الأوجه الداخلية لتفكيرنا". وهذه العبارة الموجزة تحمل في طياتها الحقيقة الديناميكية التي تقول إننا لسنا ضحايا، وإنما مشاركون في صنع حياتنا والعالم من حولنا. أو كما عبر حكيم آخر عن ذلك: "إننا لسنا ما نظن أننا هو، وإنما نحن ما نفكر فيه".

## عقلية القطيع

أحد الدروس، وهو درس استغرق منا وقتاً طويلاً للغاية حتى تعلمناه، هو أن عكس الشجاعة ليس الجبن، وإنما الخضوع. ربما تكون قد قضيت سنوات مهمة لا سبيل إلى تعويضها في محاولة التكيف والانسجام مع المجموعة فقط لتعرف في النهاية -بعد قوات الأوان- أنك لن تتمكن من التكيف والانسجام أبداً.

ما الذي يجعلنا نتبع بعضنا البعض كقطيع من الخراف؟ يرجع هذا إلى أننا نحاول التكيف مع الأغلبية والإذعان لها. لقد حان الوقت للتخلص من عقلية القطيع تلك والتوقف عن عقاب أنفسنا لمجرد أننا مختلفون عن عائلتنا، أو أصدقائنا، أو أي شخص آخر في واقع الأمر. يمكن التخلص من الكثير من معاناتنا إذا رفضنا السماح للخضوع والإذعان للآخرين بإفساد حياتنا.

القيود التي تفرضها عليها إلا بالقدر الذي تستطيع به الاعتراف بحق وصدق بأهميتك الشخصية الفريدة وتقدير تلك الأهمية.

نعم، لقد قلت: "التي تفرضها على نفسك!". فليس آباءنا، أو عائلتنا، أو رؤسائنا، أو المجتمع هم من فرضوا تلك القيود علينا. نحن فعلنا هذا بأنفسنا عن طريق السماح للآخرين بالتحكم في حياتنا.

وما لم تتخلص من مشاعر الذنب وتكف عن الاستخفاف بنفسك والاحط من شأنها بسبب عيوبك وأخطائك المتصورة، فإنك ستكون أحد هؤلاء الذين يواصلون الكفاح الفاشل العقيم لتحقيق الثقة التامة بالنفس والحرية الشخصية بلا فائدة. ولكي تكون حراً، ورحيماً، ودافئاً، ومحباً بحق، ينبغي عليك أولاً أن تبدأ بفهم وحُب نفسك. لقد سمعت كثيراً نصيحة: "أحبب جارك كما تحب نفسك"، ولكن إلى أن يكون لديك تقدير كامل لكيانك وحقيقة ذاتك، فإن هذه النصيحة ستكون مؤذية لك ولجارك!

## إشباع احتياجاتك أولاً

أحد الشروط الرئيسية للتغيير واكتساب شخصية واثقة هو أن تشبع احتياجاتك الخاصة أولاً. قد تبدو

هل يعبر هذا عنك؟ هل تركز على قيودك، وإخفاقاتك، وطريقتك المتعثرة المضطربة في القيام بالأشياء، ونادراً ما تتوقف لتفكر فيما يمكن أن تكون عليه؟ المشكلة أنه تم تكبيفك منذ الطفولة بواسطة أفكار، وقيم، ومعتقدات، ومفاهيم خاطئة منعك من أن تدرك كم أنت قادر ومتميز ومتفرد بحق.

وبمقتضى دورك كمشارك في صنع حياتك، فإن لديك القدرة على تغيير أي من جوانبها. ولقد توصل كل معلم عظيم إلى نفس تلك النتيجة: إنك لا تستطيع التطلع إلى شخص خارج نفسك ليحل لك مشاكلك. وكما كان المعلمون العظماء يذكروننا دائماً، فإن "نعمك" يوجد بداخلك". إنه ليس في أرض بعيدة، وليس مقتاحه لدى شخص آخر، بل لديك. وقد توصل أحد الحكماء إلى نفس الإدراك عندما قال: "كن أنت نفسك مصباحاً ولا تبحث خارج نفسك". إن قوى وطاقات علاج الذات موجودة بداخلنا. والصحة، والسعادة، والوفرة، والثروة، وراحة البال تكون بمثابة حالات وجودية طبيعية بمجرد أن تمرق قيود التفكير السلبي.

وما لم تدرك قيمتك وجدارتك الحقيقية كشخص، فإنك لا تستطيع حتى الاقتراب من تحقيق الثقة التامة بالنفس. ولن تكون قادراً على تحرير نفسك من

يكون، كما عبر ديكارت ببراعة شديدة: "حياة من اليأس الهادئ".

## هيا اصعد! لقد حان وقت الإقلاع!

إنك على وشك بدء مغامرة ستحمل لك مكافأة تستمتع بها ما بقي من حياتك. سوف تتعلم طرقاً جديدة لتحطيم قيود العجز التي كانت تعوقك وتثقلك.

إذا وجدت نفسك في موقف يبدو أنه لن يؤدي بك إلى شيء، أو شعرت بأنك غير كفء، وغير قادر على مواجهة الحياة بحماس وثقة، فإن هذا الكتاب لك. إذا كنت مستاءً من المستوى المتواضع الذي تؤدي به، أو محبطاً بسبب نتائج الماضي وغير قانع أو راض بالتجارب مع تيار الحياة فحسب، فإن هذه الصفحات توفر لك بديلاً أفضل. فإذا سمحت لنفسك بأن تكون متفتحاً ومتقبلاً لأفكار، ومقاهيم، وقيم، ومعتقدات جديدة، فستكتشف لماذا ينبغي عليك وكيف يمكنك أن تعيد ترتيب عمليات تفكيرك بشكل منهجي منظم من أجل إيقاظ ذاتك الجنيبة.

وبمجرد أن تتقن هذه المبادئ، فستحظى بقدر هائل من السعادة، والحب، والحرية، والمال، والثقة بالنفس

تلك أنانية على السطح، ولكن دعونا نذكر أنفسنا بأنه فقط عندما نبذل قصارى جهدنا لتحقيق أقصى نجاح لأنفسنا، نستطيع أن نكون في غاية الفائدة لعائلتنا، وأصدقائنا، وزملائنا، ومجتمعاتنا... إلخ.

العديد من الناس يستخدمون فلسفة خدمة الآخرين أولاً كوسيلة للفرار من تحمل مسؤولية تغيير حياتهم الشخصية. يقولون إن أزواجهم أو زوجاتهم ينبغي أن يكونوا في المقدمة، أو إن أصدقائهم، أو أسرهم، أو أطفالهم، أو العالم ينبغي أن يكون في المقدمة. ليس هذا أكثر من مجرد خداع للذات. ومثال على هذا السلوك هو الشخص الذي يدفن نفسه مضحياً في مشروع جدير بالثناء والتقدير لخدمة المجتمع في حين أنه، في حقيقة الأمر، لا يستطيع مواجهة وحل مشكلاته الشخصية.

إنك لا تستطيع تغيير العالم، ولكن تستطيع تغيير نفسك. والطريقة الوحيدة التي يمكن أن يتحسن بها الموقف الإنساني هي أن يتولى كل فرد مسؤولية حياته الشخصية. لقد حان الوقت لتوقف كل شيء آخر وتمنع الأولوية القصوى والكاملة لاحتياجاتك أولاً. تلك هي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تتحرر بها على الإطلاق. إن العبودية الجسدية جريمة تستحق العقاب، ولكن الأسوأ منها كثيراً هو العبودية العقلية، لأن العقاب

لم تتصور أبداً من قبل أنه يمكن تحقيقه. ما من شيء أكثر إشباعاً وروعة في الحياة من تحرير قدراتك وطاقاتك غير المحدودة وعيش حياة مبدعة هادفة ذات مغزى. وبغض النظر عن أنت، أو ما تفعله، أو موقفك في الحياة، فأنت تستطيع تحقيق الثقة التامة بالنفس. وطريقة تحقيق ذلك ليست بالصعوبة التي تتصورها!

## ٢١ يوماً يمكن أن تصنع فارحاً

دعنا نصل إلى ما وراء الكواليس لثيرة ونختلس نظرة خاطفة على أحد أساليب التعلم البسيطة ولكن شديدة الفعالية في الوقت نفسه. هذا الأسلوب يسمى "عادة الـ ٢١ يوماً".

لقد تقرر واصطلاح على أن التخلص من عادة قديمة مدمرة أو تشكيل عادة جديدة إيجابية هو أمر يستغرق حوالي ٢١ يوماً. وسيستغرق منك استيعاب مادة هذا الكتاب والتشبع بها بشكل كامل نفس هذه الفترة على الأقل. هذا مؤكد ولا جدال فيه. إنك ستفهم مادة الكتاب على الفور، ولكن الفهم العقلي وحده ليس كافياً لصنع التغييرات اللازمة. فالإثارة الحقيقية تأتي عندما تعرفها وتستوعبها، في نهاية الأمر.

ينبغي أن تنتقل من الفهم البدئي إلى المعرفة. ولكي تعرف شيئاً ما، لابد وأن يصبح جزءاً من تفكيرك، وشعورك، وأفمالك، وردود أفعالك. وهذا يستغرق بعض الوقت. لذا لا ترتكب خطأ قراءة الكتاب مرة واحدة فحسب ومن ثم تقول: "لقد عرفت مادته!". إنك لن "تعرف مادته" إلى أن يستوعبها ويتشبع بها وعيك وتصبح نموذج عادة جديدة.

نح جانباً كل شيء، لبعض الوقت واسمح تركيزك كاملاً لما تقرأه. إن الساعات التي تقضيها في تغيير نماذج عاداتك السلبية المدمرة للذات إلى نماذج عادات إيجابية مثمرة ومفيدة ستكون بمثابة استثمار ضئيل عند مقارنتها بالفوائد والمكافآت التي ستحصلها من خلال حياة مليئة بالحرية والإنجازات.

وإذا وجدت بين الحين والآخر أنني أتكلم بقوة وعنف، فاعلم أنني أفضل هذا من أجل تمزيق واختراق طبقات المقاومة الذهنية الكثيفة والوصول إلى مكان ما بداخلك "تعرف" فيه بالفعل. مكان يمكن إدراك وسامح الحقيقة فيه. وعندما يحدث هذا، سيرادك شعور بالحيوية الشديدة الآخذة في القوة والوضوح بينما سيكون هناك شيء بداخلك يقول: "نعم، إنني أعلم بالفعل أن هذا صحيح".



السر رقم ١

## إيقاظ نفسك من النوم المغناطيسي

كل إنسان يتم تنويمه مغناطيسياً بدرجة ما سواء بواسطة الأفكار التي قبلها من الآخرين، أو الأفكار التي أفنعت نفسه بأنها صحيحة. تلك الأفكار تؤثر على سلوكه نفس التأثير الذي تتركه الأفكار التي يتم ترسيخها في عقل شخص منوم مغناطيسياً بواسطة النوم المغناطيسي بالصمت.

على مر السنين، قست بتنويم مئات الناس تنويمياً مغناطيسياً بغرض توضيح قوة وتأثير الإيحاء والخيال. ولكي أوضح مقصدي بأفضل شكل ممكن، دعوني أشرح ما يحدث عندما يكون الإنسان خاضعاً للتنويم المغناطيسي.

إنني أخبر سيدة ما واقعة تحت تأثير التنويم المغناطيسي أنها لا تستطيع أن ترفع القلم الذي وضعتة أنا على المنضدة. والدهش أنها تجد نفسها غير قادرة

ولكي تحقق أفضل النتائج، اقرأ هذا الكتاب حتى النهاية مرة واحدة وتعرف بشكل جيد على مجال وغرض مادته. وبعد ذلك، ارجع إلى الفصول المحددة التي كانت تحمل أكبر مغزى وأهمية بالنسبة لك. دع مبادئ الكتاب تغص بعمق في وعيك، والأكثر من ذلك أهمية، أن تطبقها وتتصرف بناءً عليها بدون إبطاء. الآن، إذا كنت مستعداً، فها بنا نطلق!

[www.mlazna.com](http://www.mlazna.com)  
^RAYAHEEN^

على القيام بهذا الفعل البسيط ليس الأمر هو أنها لم تحاول إمساك القلم، فهي تكافح وتجاهد -بشكل يبدو مسلماً للجمهور- ولكنها ببساطة لا تستطيع رفع القلم. فمن ناحية، هي تحاول القيام بهذا الإجراء من خلال جهد إرادي ومن خلال استخدام عضلات جسدها. ولكن من ناحية أخرى، يتسبب الإيحاء المتفعل في عبارتي "إنك لا تستطيعين رفع القلم" في أن يعتقد عقلها يقيناً أن هذا مستحيل. هنا نجد أن القوة الجسدية تعادلها قوة ذهنية. إنها حالة من حالات قوة الإرادة في مقابل الخيال. وعندما يحدث هذا، دائماً ما ينتصر الخيال في تلك المواجهة.

كثير من الناس يعتقدون أنهم يستطيعون تغيير حياتهم بواسطة قوة الإرادة وحدها. وهذا ليس صحيحاً. فالأفكار السلبية في الخيال تجعل مثل هؤلاء الناس يحبسون أنفسهم. فيغش النظر عن الجهد الذي يبذلونه في المحاولة، فإنه جهد عبثي لا طائل من ورائه. هؤلاء الأشخاص تقبلوا اعتقاداً خاطئاً وتعاملوا معه كما لو كان حقيقة. إن كل قدراتهم، وتواهمهم الحسنة، وجهودهم، وقوة إرادتهم لا تجدي نفعاً في مواجهة الاعتقاد الخاطئ القوي والمؤثر الذي تقبلوه على أنه حقيقة.

وبنفس الطريقة، أثبت بسرعة للجمهور أنه ما من حد لما يستطيع الإنسان أو لا يستطيع القيام به عندما يكون في حالة نوم مغناطيسي لأن قوة الخيال لا حدود لها. بالنسبة للمراقبين، أبود وكأني أملاك قوة سحرية تجعل تلك السيدة قادرة ومستعدة للقيام بأشياء لم تكن تستطيع القيام بها أو ما كانت لتقوم بها في الأحوال العادية. وبالطبع فإن الحقيقة هي أن تلك القدرة على القيام بالأشياء موجودة بشكل أصيل داخل عمليتي التنويم مغناطيسياً. وبدون إدراك تلك القدرة، تنوم العميلة نفسها مغناطيسياً بشكل يجعلها تعتقد أنها تستطيع، أو لا تستطيع، القيام بتلك الأشياء. وما من أحد يمكن تنويمه مغناطيسياً دون إرادته لأن كل شخص يشارك في عملية التنويم المغناطيسي بنفسه. والنوم المغناطيسي ليس أكثر من مجرد مرشد يساعد الشخص النائم على التمتع بحدوث الظاهرة.

لقد قمت بهذا العرض البسيط لعملية التنويم المغناطيسي لأوضح مبدأً نفسياً مهماً قد يكون ذا قيمة عظيمة لك. وتفس هذا المبدأ يزداد وضوحاً بقوة في العملية التعليمية الحديثة حيث يعلم الطالب نفسه في واقع الأمر مع مساعدة ماهرة من جانب المعلم. وهو واضح بشكل أكبر كثيراً في فنون العلاج حيث يعالج المريض جسده بنفسه

تحت إشراف وتوجيه مهني من جانب ممارس مؤهل  
لقنن لمعالج

ويعجود أن يؤمن الإنسان بأن شيئاً ما صحيح (سواء  
كن صحيحاً بالفعل أو لم يكن)، فإنه حينئذ يتصرف  
كما لو كان هذا الشيء صحيحاً بالفعل إنه يسعى بشكل  
غريزي لجميع الحقائق التي تدعم اعتقده بقدر النظر  
عن مدى زيف هذه الحقائق. ولن يكون أحد قادر على  
إقناعه بالعكس ما لم يكن هو نفسه قد أصبح مستعداً  
للتغيير من خلال الدراسة أو الخبرة الشخصية. ومن  
هنا، من السهل أن ترى أنه إذا تغلب الإنسان شيئاً  
ليس صحيحاً، فإن جميع تصرفاته وأفعاله ورسود أفعاله  
الناتجة ستكون قائمة على اعتقاد خاطئ

تلك ليست فكرة جديدة. فمبدأ بدء الخليقة، كن  
من الرجال والنساء في حالة من النوم الفصليسي  
لم يكونوا واعين لها، ولكن أنكرها "الأساتذة والمفكرون  
العظماء عبر العرون هؤلاء، أدركوا أن البشرية تعبد نفسها  
من خلال "حقائقها الخاطئة" وحاولوا إيقافها وجذب  
تندها إلى قدرتها على أن تكون عظاماً، تلك القدرة  
التي تتجاوز كثيراً أي شيء يمكن بحال تخيله

لذا، فمن الأهمية البالغة ألا تعتزض أنك مستيقظ  
ومدرك لحقيقة ذاتك وبعبارة أخرى، ينبغي ألا تعتزض  
أن ما تعتقده الآن كحقيقة هو، في واقع الأمر، الحقيقة  
بالفعل وبدلاً من ذلك، ينبغي أن تتقدم وأنت تحمض  
فكرة أنك حائض منوم مفصليسياً بواسطة معتقدات،  
وأفكار، ومفاهيم، وقيم خاطئة رائحة تمنحك من التعبير  
عن قدراتك وإمكاناتك الحقيقية

ويمكن أنقول بمكر عند هذه النقطة إنك أنت وأن في  
الأساس نتيجة لما كن يقال لنا وما تعلمناه، وما كن  
يروج لك وما اشتريته، وما يتم إقناعنا به وما اقتنعنا  
به

إن لشخص العادي لا يقترب أبداً من الوصول إلى  
قدراته غير المحسودة لأنه يعيش في ظل الافتراض  
الخاطئ بأنه يعرف الحقيقة بالعلم إنه يصدق ما  
أخبره به والده، وما علمه إياه معلموه، وما قرأه، وما  
سمعه من أسس دون أن يلتفت لنفسه بالفعل

ملايين وملايين من الناس اتبعوا كالعبيان الخصب  
البهيمة لأوسك الذين يدعون أنهم "عسبن ومطعمين" دون  
أن يتأكدوا من أن المبادئ التي يعرضها هؤلاء "لخبراء"  
تثبت أمام حقائق الحياة وهم يفتدون أنفسهم أكثر عن

طريق اعتدتي تلك الأفكار، والذهن، والقيم، والمعتقدات حتى بعد أن يكونوا قد تطوروا بما يجعلهم يتجاوزونها ومن حسن الحظ أن شيئاً ما أو شخصاً ما أثار اهتمامك بتجاوز مستوى وعيك الحالي، وهو الأمر الذي يشتمل على اكتشاف وتطوير الثقة التامة بالنفس

إن مهمتك الأولى هي أن تستيقظ من حالة النوم المسماعليسي التي تمنعك حالياً من أن تكون الشخص الذي ترغب في أن تكونه اقرأ العبارة التالية

الدرجة التي تحققها من اليقظة تتوقف بشكل مباشر على قدر الحقيقة الذي يمكنك قبوله من نفسك

الآن اقرأها مرة أخرى! هذا هو الأساس الذي يحدد إلى أي حد ستكون قادراً على تغيير حياتك "تعرف على الحقيقة، وسوف تحررك"

العديد من الأفكار والذهن الواردة في هذا الكتاب ستكون معارضة تماماً لما تعتقه الآن كحقيقة وبعضها قد يبدو غريباً وغير مأثور أو غير منطقي وستناقض مع نظام معتقداتك سيكون لديك خيار إما أن تكتشف أنها صحيحة، وما أن تقاومها والخيال لك ويعيد هذا إلى ما قلناه من قبل سوف تتغير حياتك بشكل يمتد نمواً مع قدر الحقيقة الذي يمكنك قبوله عن نفسك

إذ كنت صادقاً ومخلصاً في رغبتك في تغيير حياتك وزيادة ثقتك بنفسك، ينبغي أن يكون لديك عقل منفتح إنني لا أريدك ولا أتوقع منك أن تقبل أي شيء تقرأه في هذا الكتاب على أنه صحيح لمجرد أنني أقول إنه صحيح فإد فعلت ذلك، فإنك لن تستفيد كثيراً مما تقرأه ينبغي أن تجرب النهائى بنفسك إن الإيمان والأمان الداخلي -الذي يتبع من إثباتك لنفسك بغرض الاقتناع أن ما عرضه عيبك عسى أنه حقيقة هو في واقع الأمر الحقيقة بالفعل هو الأساس الذي يمكنك بناء شخصية ديناميكية وثقة عليه

لكي تشهد بناءاً "صالحاً" جديداً على موقع يقوم صيه بناء قديم "غير فعال"، عليك أولاً أن تزيل البناء القديم وينبغي أن يتم هذا عن طريق تحطيم "الحقائق لخطئة" التي كانت تعوقك عن تجسيد الحياة الوفرة، الصحة، المجدية، غير المحدودة التي ترغبها وهذا هو جوهر هذا الكتاب في الأساس

## كيف تسجنك معتقداتك

ما لمعتقدات بالشبه؟ إنها المعلومات الواعية والللاواعية التي نقبلها كحقيقة ومع الأسف، كثيراً ما

«استكشف الحقيقة غير المحدودة، التي تقع خارج الجدران وما يعجز عن إدراكه هو أن الحقيقة دائماً ما تكون أكبر وأعمق من أي بناء يحتويها»

إن الاعتقاد واليقين ليسا شيئاً واحداً ولا ينبغي الخلط بينهما فعلى عكس الاعتقاد، فإن اليقين ليس مقيداً بشكل تام فصاحب اليقين يدرك أن هناك المزيد مما ينبغي استكشافه ومعرفته وأن الإنسان ينبغي دائماً أن يسعى إلى كشف المزيد والمزيد من الحقيقة فمع اليقين، كل شيء ممكن، إن «المعتقد الراسخ» دائماً ما يظن أنه يعرف لإجابة أما الإنسان صاحب اليقين، الذي يدرك أن هناك دائماً المزيد مما يمكن معرفته وتعلمه، فإنه يبحث باستمرار عن الاستبارة والمعرفة

## إننا مقيدون بواسطة

### «حقائقنا الخاطئة»

إذا كنا نرغب في صنع تغيير جذري في حياتنا، فعلينا أولاً أن نفهم أساس مشكلاتنا ودائماً ما يمكن هذا الأساس في «الحقائق الخاطئة» التي نعتقد

والحقائق الخاطئة هي أشياء نثق في صحتها ولكنها، في واقع الأمر، ليست كذلك وهي تقوم بوجه عدم على

تصنّفنا معتقداتنا وتحرمنا من الوصول إلى ما هو حقيقي وهناك مرشح من لديهم الحاسة يمنع مرور الحقيقة ويجعلنا لا نرى إلا ما نريده، ونرفض كل ما عداه

من غير الممكن أبداً أن نكشف الحقيقة أمام ذلك الشخص الذي يسمى «المعتقد الراسخ» إنك تعرف نمط هذا الشخص إنه دائماً ما يقتصر «الحقائق» إنه لا يرغب في إدراك أي شيء خارج معتقده ويرى كل شيء يختلف معه على أنه تهديد، إنه يعيش الحياة وهو يسمى كل ما هو جديد، ومختلف، ومستقبل «شراً»، أو على الأقل «غير مقبول»، ويسمي كل ما هو قديم، وتقليدي، وقمعي «حيراً» إنه لا يستطيع أن يفهم أن الحقيقة – بغض النظر عن مدى إيلامها – «خير» دائماً بطبيعتها، وأن الكذب والزيغ – بغض النظر عن مدى حيث له – «شر» دائماً بطبيعتها

ولكي يحمي معتقده، يقوم ببناء جدار حول عالمه وبعض «المعتدين الراسخين» لديه جدار ضخم وبعضهم لديه جدار صغير لكنه – بغض النظر عن حجمه – يحجب قدرًا من الحقيقة أكبر من الذي يسمح بدخوله

و«المعتقد الراسخ» ليس لديه خيار تغيير رأيه. فهذا يجعه جاهلاً إنه يستطيع فقط فهم ودراك ما يقع داخل الجدران التي يدها حول نفسه، وهو لا يستطيع

التفكير الرعبي (اعتقاد المرء بصحة شيء ما لمجرد رغبته في أن يكون ذلك شيء صحيحاً)، الذي يشوه الحقيقة ويؤدي إلى خداع الذات، بما يرغب في أن تكون الأشياء كما نحب أن تكون وليس كما هي في الواقع. إننا ننظر للعالم من خلال مرشح مكون من معتقداتنا، مما يعيق عن رؤية ما هو حقيقي وواقعي.

يمكنك تغيير العالم فقط بالقدر الذي تتمكن من تغيير أنفسنا به. ويمكنك تغيير أنفسنا فقط بالقدر الذي نصبح مدركين به لحقائقنا. نحن نعتقد، إن معظم مناعتنا تنبع من التوقعات، التي لم نصبح حقائق ومعظم حداثتنا تنبع من معيونا الحاطي حول الطريقة التي نعتقد أن العالم ينبغي أن يكون عليها، وما نعتقد أنه "ينبغي" أو "يجب" علينا أن نفعله، أو نكونه، أو نمتلكه. ويعرف هذا باسم مقبولة الواقع.

قال إمبرسون: "نحن ما نفكر فيه طوال الوقت". إن كل شيء يحدث لأن في عالمك العقلي، والجسدي، والعاطفي، والروحي هو نتيجة ما يدور في عقلك وللتعبير عن ذلك بمزيد من الدقة.

إنك تقيّل، أو تروّض كل شيء في بينك الذمعية والجسدية بناءً على مستوى وعيك الحالي.

إن مستوى وعيك الحالي يتحدد بواسطة تعلمك، وبينك، وحياتك لأسرية، وحياتك طفولتك، ونجاحاتك، وإخفاقاتك، ومعتقداتك الدينية.

سوف تكتشف أن العديد من الأشياء التي كنت تعتقد أنها صحيحة هي أشياء، في وقع الأمر، غير صحيحة. تشعشع تلك الأشياء على المعتقدات التي تشكل لأساس لراسخك لتفترض أنه الحقيقة، وبينما تتقدم في قراءة هذا الكتاب، ستمكتشف أن كل شيء تتعلمه، أو ترتبط به، أو رفضه يقوم على مستوى وعيك الحالي ومع الأسف، فإن مستوى وعيك الحالي قد يكون رثلاً أو مشوهاً.

## لا أحد يحب تغيير

### مستوى وعيه الحالي

إنما نجد أنه من الصعب علينا تغيير مستوى وعينا الحالي لأن

١ ما يتصوره ويتحلى في عقولنا يقوم على ما نعتقد لأن أنه حقيقة، بغض النظر عن مدى ما قد يكون عليه من خطأ أو تشوه. إن عقولنا تتحكم في أفعالنا وردود أفعالنا.

٢ من السهل تقديم الأعداء أو - كما يفضل أن سمعها -  
"الأسباب المنطقية" لعدم ضرورة التغيير، أو حتى  
عدم مكانته

٣ إننا نبحث فقط عن تلك الخبرات والتجارب التي  
تدعم قيمنا الحالية وتجنب، أو تقاوم، أو - إذا  
لزم الأمر - نرفض بقوة تلك القيم التي لا تنسجم مع  
معتقداتنا الحانية

٤ لقد قمنا بصنع وبرمجة لاستجابات الحاطنة في  
عقولنا الواعية وأجهزتنا العصبية المركزية لمواقف  
الحياة مما يجعلنا نستجيب بالطريقة التي تمت  
برمجتها بها وبعبارة أخرى، إننا نستجيب  
للمطابقة التي تكيف بها على الشعور والتصرف  
وهذا "النظام" من صنع أنفسنا ونحن فقط من  
يستطيع تغيير أنماطه الأساسية

عقلياً، قد نتفق على أن هناك أشياء في حياتنا ينبغي  
عليها تغييرها، ولكننا دائماً تقريباً ما نشعر بأن مواقفنا  
مختلفة عن موقف أي شخص آخر وهذا يجعلنا نستجيب،  
ونقاوم، ونرفض بقوة - إننا نلزم الأمر - أي فكرة تهدد  
معتقداتنا. خذ على سبيل أمثال مدمن الكحوليات، من  
وجهة نظر هذا الشخص في الحياة، يبدو من المنطقي أن

يستمر في شرب الكحوليات ومدمن المخدرات، ومدمن  
المخدرات، ومدمن الطعام جميعهم يشعرون بنفس الشيء  
تجاه إيمانهم إنهم يكسبون تصرفاتهم صفة منطقية  
بناءً على مستوى وعيهم الحالي، بغض النظر عن مدى  
خلفته.

إن العائق الرئيسي أمام تغيير وعينا هو أننا نرفض  
إدراك أن "حالاتنا الخاصة" قد شوشت وخرقت إدراكنا  
ولهذا السبب، من المهم أن نراجع ونفحص معتقداتنا،  
بين الحين والآخر، لنرى ما إذا كنا نعمل انطلاقاً من  
وجهة نظر خائفة

إن معتقدات الإنسان صاحب الشخصية الطبيعية،  
الصحية تمر بعملية مستمرة من إعادة التنظيم، ولكن  
صاحب الشخصية العصابية يتشبث بمعتقداته، برفم  
أنها قد تكون خاطئة ومشوهة وعدة ما تكون لطريقة  
لوحيدة التي يمكن أن يتغير بها الشخص العصابي هي  
أن يواجه أزمة كبرى تجبره على تغيير أنماط عاداته  
القديمة المحيطة للذات

إذا كان عقلك قد تم برمجته أو تكيفه لقبول أفكار،  
ومعهم، وقيم خائفة ومشوهة، فذلك حينها تقوم بصنع  
أسلوب حياة يبرر ويثبت هذه الأفكار والقيم. ذلك تفترض

أر شيئاً ما صحيح، على لرغم من أنه خاطئ ومن ثم، وبحقاً عن إثبات أنك على صواب، فإنك تقوم بجمع وصنع لحقائق المناسبة تصبح مثل كلب يطارده ذيله ويؤدي بك الاعتقاد لزلزلة إلى آخر حتى تص في النهاية إلى عدم القدرة على أداء وظائفك بشكل عقلاني منطقي

## أولوياتك الأولى

١. الأولوية الأولى لك في الحياة هي توسيع وعيك فمن طريق توسيع وعيك، سوف تتخلص من "الحقائق الخاصة" التي كانت تعوقك عن أن تكون للشخص الواثق بنفسه الذي تحب أن تكونه ويمكنك أن تفعل هذا من طريق.

١. التوقف عن الدفاع بشكل تنقيتي وتعسفي عن وجهات نظرك الشخصية فيما هو "صحيح" وما هو "خطأ" فالدهع عنها بيقينك جهلاً عن طريق منع تلقك لأفكار ووجهات نظر جديدة

٢. إعادة تقييم أفكارك، وقيمك، ومعتقداتك، ومفاهيمك، وافتراساتك، ودفاعاتك، وأهدافك، وآمالك، ودوافعك القهرية

٣. إعادة تنظيم وفهم احتياجاتك وحواجزك الحقيقية

٤. تعلم الثقة بحدسك

٥. ملاحظة أخطائك ومحاولة تصحيحها، وادرك أنه في هذه الأخطاء، تكمن بعض أكثر الدروس التي يمكنك تعلمها قيمة على الإطلاق

٦. حب نفسك وحب الآخرين

٧. تعلم لإبصات بدون إصدار أحكام مسبقة أو التفكير تلقائياً بطريقة - "هذا جيد"، أو "هذا سيئ" تدريب نفسك على الإبصات لما يقل دون ضرورة تصديقه أو الاعتقاد فيه

٨. ملاحظة ما تنافع عنه وتؤيده معظم الوقت

٩. إدراك أن وعيك الجديد سرودك بوسيلة وحافز التغيير نحو الأفضل

بدأ في سؤال نفسك "هل معتقداتي منطقية وعقلانية؟"، "هل يحتمل أنني مخطئ؟" لو أن شخصاً آخر كان يعتقد بمعتقداتك هذه، لكنت قدراً على أن تكون شديد البوصولية كنت، بلا شك، ستصرح حجة مقنعة حول إمكانية كون هذا الشخص مخطئ تعلم مراجعة وفحص معتقداتك الشخصية بهذا الأسلوب تشكك في كل شيء، وتوصل إلى قرارك لنهايي فقط بعد أن تكون قد درست وفكرت في جميع الاحتمالات



يكون هناك حل إيجابي فقط عندما يكون الفرد مستعداً لتلبية متطلبات فحص صامم اللدات ومعرفة دقيقة لها وإذا تابع الفرد هدفه ومقصده، فإنه لن يكتشف بعض الحقائق المهمة عن نفسه لمحبب، وإنما سيكتشف أيضاً مرةً أخرى نفسه كغيره سوف يضع يده على إعلان كرامته الإنسانية الشخصية ويتخذ الخطوة الأولى نحو تأسيسه.

كارل يونج

## لماذا يمكنك التغيير

نقطة بداية أي تغيير هي أن نغير معتقداتنا السائدة المسيطرة التي كانت تقيد وعيد وإرثنا ومن السهل القيام بهذا لأننا نمنع عالمنا الخاص بأنفسنا.

يتأثر التغير من خلال عقلنا اللاوعي وحياتنا وكما أوضح بروفيسور جيمس، فإنه بيد التغيير الأوجه الداخلية لتفكيرنا إننا نعلم، من خبرتنا، أن التغيير الخارجي يأتي بعد أن نتغير من الداخل.

وعن طريق تغيير أفكارنا أو معتقداتنا السائدة المسيطرة، نغير وعينا الداخلي وبالتالي ظروفنا الخارجية.

في انقصة الشهيرة Alice Through The Looking Glass، كانت أليس تواجه مشكلة فعل أن تتمكن من فهم عدسها الجديد، كان عليها قبول حقائق جديدة عن الأشياء القديمة، المألوفة كان عليها أن تجري بعض التعديلات على عدسها الجديد، إذا كنت تذكر القصة، فإن أليس قابلت بعض أوراو اللعب، لاحظت أن أوراق اللعب لها وجهين وأنها إذا كنت ترغب في معرفة لشخص كاملاً بحق، فعليه أن ترى كلا وجهي أوراق اللعب وبعبارة أخرى، كان عليها أن ترى الصورة الكاملة. وهكذا، يجب أن تكون الحال في حياتنا

فحين أن نغير حياتنا إلى تجربة أكثر إيجابية، ينبغي أن نفحص ونتحدى أي شيء لا يعن كما ينبغي في حياتنا يتيح لنا هذا الهدى في بدء ذلك لجسر بين المكان الذي نحن فيه الآن والمكان الذي نرغب في أن نكون فيه، وبين ما نحن عليه الآن وما نرغب في أن نكون عليه

السبب الأول وراء العبودية الداخلية للإنسان هو جهله، وخصوصاً جهله بنفسه. بدون معرفة ذاته، وبدون فهم عمليات ووظائف ماكينته، لا يستطيع الإنسان أن يكون حراً. ولا يستطيع أن يحكم نفسه.

السر رقم ٢

## العبودية أم الحرية

من غير الممكن اكتساب شخصية وثقة إلى أن يتم بناء أساس راسخ من الاعتماد على الذات كثير من الناس يعتقدون أن الشخص الذي يعتمد على نفسه لابد وأن يكون شخصاً متحفظاً، وغير مبالٍ بالآخرين أو غير ودود معهم وهذا مفهوم خاطئ كثيراً فمن طريق عدم كونه متكللاً على الآخرين، يستطيع الشخص الذي يعتمد على نفسه الارتباط بالآخرين بعطف ومودة، بينما يحتفظ في الوقت نفسه بثقته بنفسه وبراءة جاشه، ولأنه يدر على الوقوف على قدميه وحده، لا يشعر بالحاجة إلى خداع الآخرين أو التلاعب بهم

العائق الرئيسي أمام الاعتماد على الذات هو الاعتقاد الخاطئ بأن الآخرين أكثر براعة، أو أكثر حكمة، أو أكثر ذكاءً من أنفسنا يؤدي هذا إلى التطلع للآخرين من أجل سعادتنا ورفاهيتنا والشخص الذي يتكل على الآخرين بهذا المعنى يجب عليه دائماً أن يتطلع إلى شيء خارجي إليه يريد من الناس، أو الظروف والأحوال المحيطة، أن تقوم من أجله بما ينبغي عليه القيام به

وسيطر دائماً عبداً، وندية تتلاعب بها قوى تسيطر عليه وتلهو به. لهذا السبب، كان الطلب الأول في جميع التعاليم القديمة في بداية الطريق نحو الحرية هو "اعرف نفسك"

### جورج ديك

حتى الآن، كانت مشكلتك الكبرى هي انجهل بحقيقة ما أنت عليه وحقيقة ما خلقت لتكونه لقد منعك صورة الذات الرثقة من تحرير قدراتك غير المحدودة. إنك مثل طائر حببيس في قفس، ولا فكرة لديه عن الفضاء للفسح الموجود خارج هذا القفس لقد منعك "الحقائق الخاطئة" التي اعتقدتها من أن تترك إلى أي حد أنت إنسان جدير، وقادر، ومتفرد بحق

الطوفان يفترقان بشك متبوع للاعتداد على الذات،  
وتزدهر مثل تلك العلاقة على الاستقلال المتبادل

وأكثر جوانب الاتكال سوءاً وشوْماً هو أنك عندما  
تعتقد أنك متكل على شخص آخر، فإنك تكون كذلك  
بالفعل! إنك تهمل تمويل الاعتماد اللزم على الذات من  
أجل مواجهة وحس مشكلاتك

وإحدى لعلامات الأكيدة على الاتكال هي أن تقوم  
على التطلع للآخرين على أنهم أكثر أهمية وأعلى قيمة  
ومثولة. وفي اللحظة التي تبدأ عندها مقارنة نفسك مع  
أي شخص، تعرض نفسك للعبودية النفسية

إن عادة الاتكال والاعتداد على الآخرين مغرسة بعقد  
بعض الأفراد لدرجة أنهم يتماثلون عن كل حق  
شخصي لهم من أجل شخص آخر، أو فلسفة أخرى  
إيهم يشعرون أنهم سيكوبون في أمان إذا استطاعوا "العثور  
على شخص، أو مؤسسة، أو قسمة تكون مسئولة عن  
سعادتهم وبإلتطع، يشتمل هذا على رغبة وجود  
شخص أو شيء ما يتم إلقاء التوكل عليه متى حدث أي  
فشل

ولشخص المتكل المعتمد على غيره يضع نفسه تحت  
رحمة من حوله. ولأنه يعتقد أن الآخرين أكثر براعة

بنفسه، أو يطلب من الله أن يساعده دون أن يساعد هو  
نفسه وهذا يؤدي به إلى الاتكال، والخذاع، والخصوم،  
والقدرة، والمهانة

في هذا الفصل، سنعرف كيف تلعب تلك العادات  
لدمرة دور الموائج أمام بناء شخصية والثقة. ولكن هناك  
كلمة أولاً عن الاعتماد على الذات

## الاعتماد على الذات

الاعتماد على الذات ليس هو فقط الاعتقاد بأنك  
تستطيع معالجة الأمور وتحقيق النجاح، إنه أكثر من  
هذا إنه امتلاك شجاعة الإنصات إلى دوافعك الداخلية  
لكي تحصل على تلميح بشأن نوع النجاح الذي ترغب  
فيه بحق. إنه يعني الحصول على التلقين من نفسك،  
وليس الإنصات لشيء أو شخص خريج نفسك لكي  
تحصل على فكرة حول ما ينبغي أن تكونه، أو تفعله، أو  
تتمكنه وعندما نبدأ في تعلم فرقة وفهم تلك "الإشارات"  
لداخلية بشكل صحيح وتباع جديداً، يمكننا البدء في  
الثقة بأنفسنا وعدم اتباع بقايا طبول شخص آخر

## فهم وإدراك وتحطيم عادة الاتكال

الاتكال هو عبودية باتفاق مشترك. إنه خط من شأن  
لشخص استكل ودنك الذي يتم الاتكال عليه فكلا

وذكاء منه، فإنه دائماً ما يبحث عن شخص يستند عليه عندما تواجهه مشكلة جديدة. ولأنه خاضع لأولئك الذين يتكلم عليهم، فإن نصائحهم تصبح أوامر يشعر أنه مكره على تنفيذها وكثيراً ما يكون هناك أكثر من "ناصح" واحد، لذا فإنه يكون دائماً في حالة من التمزق والإنهاك بينما يحاول تحديد نصيحة من يتبع.

إن الناصح في كل مكان. ومعظمها مجاني ولا يستحق أي ثمن يدفع فيه. وعادة ما يكون لديك دسنة أو أكثر من "الناصحين المتنوعين" الذين لا يتقاضون أجرًا ولذين يسعدهم كثيرًا أن يعرضوا عليك آرائهم ولكن حيث أنهم عدة ما يكونون مستقرين في مشكلاتهم الخاصة، ولا يسمون بـ "يتبعي" أو "يجب" أو "من المحتم" عليك عمله، فإنك دائم تعريباً ما تحصل على النصيحة الخاطئة

وحقيقة، إن قبول النصيحة من شخص غير مؤهل لتقديمها يشبه الذهاب إلى السبات لعلاج أسنانك معظم الناس لا يستطيعون حل مشكلاتهم الخاصة، فكيف يجوز لهم إذن أن ينصحوك بعمل ما لم يتمكنوا هم أنفسهم من إنجازه؟

والثقل على التهمة والانتكال ليس سهلاً. لقد تكيفنا منذ الصغرة على التطلع إلى الآخرين ليوفروا لنا

المساعدة، والتوجيه، والحكمة. ولكن، على الرغم من أن الانتكال يلعب دوراً في تنشئتنا وتعليمنا، فلم يكن الغرض منه أبداً أن يطمس الهوية الفردية. إن كل واحد من مولود وهو يمتلك القدرة الفطرية على حل مواجهة أي صعوبات يواجهها

اقرأ ما يلي وتنبه له جيداً لا أحد يستطيع أبداً أن يضايقك ما لم تكن متكللاً عليه بطريقة ما لا أحد يستطيع أن يجرح مشاعرك، أو يجعلك تبتلع، أو وحيد، أو غاضباً، أو محبطاً ما لم تكن معتمدٌ عليه في تزويدك بالرعاية، أو الإلهام، أو الحب، أو التحفيز

إن الشخص الذي يعتمد على ذاته ليس بحاجة لتعويض على أستاذ يعتمد عليه. إنه قادر على مواجهة تحديات الحياة بثقة وقوة عن طريق النظر لكل موقف في ضوء الواقع. إنه يرى الأشياء كما هي، وليس كما يحب أن تكون، ويفرض السماح بأن تسيطر مقاومة الواقع على حياته

وبمجرد أن تمتلك وتنمي القدرة على الاعتماد على الذات، لا تكون مشغولاً للتسويق، أو الفرار، أو تجنب ما يواجهك لأن لديك الثقة بقدرتك على مواجهة كل موقف من مواقف الحياة بثقة ويقين وهدوء وربطه جأش إنك لا تشعر بالقلق لأنك تعرف أنك تمتلك السيطرة التامة

إنك لست بمنزلة من مصدر قوتك. ولست بحاجة إلى جرعة متكررة من التحفيز ولإلهام من لآخرين لكي تفعل ما ينبغي عليك فعله. وبدلاً من ذلك، تعيش لحياة وأنت تدرك أن القوة لداخلية موجودة في أعماقك أكبر وأعظم من أي مشكلة تواجهك

## التغلب على الحاجة للخداع والمناورة

عندما كنت طفلاً، لم تكن تعرف ولا تهالي بما يحدث في العالم من حولك. كان هناك الوحيد هو سعادتك ورفاهيتك. انجزت جعلك تتكلم على ما يمكن أن يمنحه أو يفعله لك الآخرون. وكانت سعادتك الكبرى هي أن يتم إعطائك، وحملك، وتديلك. وكان هدفك الرئيسي هو الحصول على أكبر قدر ممكن من الاهتمام

وقد اكتشفت بسرعة أنك إذا بدأت في البكاء، فإنك بذلك تستطيع "سدده" شخص كبير لعناية باحتياجاتك وحتى لو أنك شعرت بالملل فحسب، كنت تستطيع البكاء. ومن ثم يظهر أحدهم عادة لمساعدتك ويعمل على راحتك. ولا يتسام أيضاً كان يؤدي دوراً رائعاً. لذا فقد تعلمت بسرعة أن تبسم عندما يتم حملك وتبكي عندما يتم وضعك

هذا، اثنان البسيط على المنورة والخداع وصح لمعايير لبقية حياتك. لقد قضيت طفولتي كلها في تنمية مهارات لتي من شأنها أن تترك انطباعاً جيداً لدى الآخرين وتؤثر فيهم بحيث يمنحونك انتباههم وهكذا، فحتى في هذه المرحلة المبكرة من حياتك، كنت تبرمج نفسك على الاعتماد على قبول وستحسان الآخرين، وعلى الشعور باليأس عند رفضهم أو استنكارهم. وعندما كنت طفلاً، كان مثل هذا السلوك مبرراً ومقبولاً، ولكن كشخص كبير ناضج، يعتبر سلوكاً محبطاً للذات. فإذا كنت لا تزال تحاول خداع الآخرين لكي يقوموا بشيء تستطيع أنت القيام به بكفاءة، فإنك لا تستطيع أن تعتبر نفسك ناضجاً عاطفياً

هناك عدة ناعية في الثقافة الأمريكية حالياً وهي تقديم المزيد والمزيد للأطفال وتوقع ما هو أقل وأقل منهم وآباء، الذين يقلعون هذا يخدعون ويعشون دريتهم بحير علم أو تتمد عن طريق السماح لهم بأن يكونوا متواكبين على غيرهم في أمور ينبغي أن يقوموا بها بأنفسهم. وعن طريق قضاء الثمانية عشر عاماً الأولى من حياتهم في الاتكال والاعتماد على الآخرين، يتقارب الأطفال في دور سجناء يتمتعون بمزايا السلوك الجيد. ومن المثير أن نعرف أن تلك ظاهرة بشرية. بعد الميلاد بقليل، تدفع جميع أنواع المخلوقات غير البشر سفارها إلى العالم الفصح ومن ثم تتعلم الصغار "الاستقلال"

أياً كانت اعواقب لجمدية والعاطفية هذا لا يطبق  
فحسب على علاقات الآباء والأبناء، وإنما على علاقات  
لزواج والعلاقات الأسرية وجميع العلاقات الشخصية  
لأخرى أيضاً إن لا تستطيع أن تعيش حياة آخرين أو  
أن تحمل أعباءهم، بغض النظر عن مقدار حيد لهم

ينبغي قطع الحب السري الذي يربط الآباء بآبائهم  
عندما يصل الأطفال إلى بداية مرحلة المراهقة 'عتقد أنه  
ينبغي أن يطلب منهم لبحث عن مسكن خاص بهم  
عند سن ثامن عشرة أو عند الانتهاء من المدرسة العليا  
العديد من الآباء سيثورون على هذه الفكرة ويردون عليها  
بما يبدو -بالتسبة لهم أسباب منطقية ولكن الحقيقة  
تقل هي أنه لا شيء يبني الاعتماد على الذات لدى  
الشباب اليافع أكثر من الاضطرار إلى العيش وحده

ومن المثير للاهتمام أن جميع الأشخاص بلا استثناء  
تقريباً الذين حققوا نجاحاً عظيماً في شتى المجالات،  
بما فيها العمل، والحكومة، والفنون، والعلوم، هم  
أشخاص إما انفصلوا عن آباءهم بمشقة وصعوبة وإما  
قرروا أن يحرروا أنفسهم من سلطة آباءهم في سنوات  
نضجهم المبكرة

ننأ نسمع أعزاً مثل هذه "لنأ نرفض في مساعدتهم  
على إتمام دراستهم"، "سيكون من المفيد لهم مادياً أن

ن أعظم هبة يمكن لأي والد أن يمنحها أطفاله هي أن  
يساعدتهم في أن يكتسبوا الثقة بالنفس عن طريق جعلهم  
يعتمدون على أنفسهم يجب منح الأطفال المسؤولية  
بالقدر الذي يستطيعون التعامل معه عند أي مستوى  
عمرى فقط عن طريق الاستقلال يعرفون ليهجة ولتعة  
والكرامة الإنسانية المجسدة في لوقوف على أقدامهم  
بأنفسهم

إحدى المسؤوليات الأساسية للآباء هي مساعدة  
أطفالهم في التحول بسلاسة من الاتكال إلى الاستقلال  
والاعتماد على الذات ينبغي السماح للأصغر بارتكاب  
الأخطاء والتعلم منها وما لم يحدث هذا، فليس من  
العجب أنهم عندما يتحتم عليهم القيام بشيء ما  
بأنفسهم -في مرحلة لاحقة من الحياة- يقولون "لا  
أستطيع القيام بهذا!" وما لم يكونوا وثقين بالتسبة،  
يرفضون محاولة أي شيء لأن آباءهم المفرطين في الحماية  
كانوا دائماً ما يمهّدون لهم الطريق من قبل

في كل مرة تقوم فيها بعمل شيء ما يستطيع شخص  
آخر عمله بنفسه بشكل جيد، تكون كمن يسرق هذا  
الشخص فعلياً. وكلما زاد اهتمامك بشخص ما، كن  
من المحتمل أن تكون أكثر يقظة وحذراً للتأكد من أنه  
لا تحرم هذا الشخص من فرصة التفكير والعمل بنفسه،

يعيشوا في البيت"، فقط إلى أن يتمكنوا من الاعتماد على أنفسهم"، "إنهم لا يستطيعون بحال أن يتحملوا تكاليف الدراسة والسكن معاً"، وما إلى ذلك. ظاهرياً، قد يبدو أن الوالد يفعل هذا من أجل مصلحة ابنه، ولكن الحافز عادة ما يكون هو إشباع حاجة شخصية لديه.

والآباء الذين يقتلون وينمون هذا الموقف الذهني لا يعملون أكثر من تأخير يوم القرار النهائي وجعل الأمر أكثر صعوبة عندما يكون محتماً على أبنائهم مواجهة عالم الكبر بأنفسهم. ومن خلال الاستخدام الخاطئ للحب لأبوي، شجع الآباء أبنائهم على مواصلة الاتكالية والاعتماد عليهم وتوقع للحصول على المساعدة ودعم من الآخرين كما لو كانوا لا يزالون أطفالاً صغاراً.

الآن، دعوني أوسع وجهة نظري في هذا الأمر. إنني لا أقول إنه ينبغي عليك ألا تساعد أو تدعم ابنك، أو شريك حياتك، أو أسرتك. وما أقوله هو أنه ينبغي عليك أن تمنح لهم الحرية الفردية للقيام بما يشعرون أنه ينبغي عليهم القيام به لكي يكبروا وينمووا ويتطوروا ومساعدتهم هي محل دعمهم وعدتهم أعطهم الحب، والتشجيع، والتقدير لإنجازاتهم تلك هي العناصر الأساسية المهمة للنمو والتي لا يستطيعون توفيرها لأنفسهم وحتى المساعدة المالية ينبغي النظر فيها بعناية، لا بأس بأن

ترغب في مساعدة أولادك المالية، ولكن المساعدة المالية ينبغي تقديمها بشروط لئلا

إن الأفراد الذين لم ينمووا القدرة على الاعتماد على النفس ليس لديهم خيار سوى الجوء إلى الخداع والمناورة للحصول على ما يريدون. فإذا لم تكن تعتمد على نفسك، فعليك أن تعتمد على مهارتك في التأثير على الناس لخدمتك وإشباع احتياجاتك. وإذا كنت تستخدم الآخرين بالفعل كمطية للتقدم في الحياة، فإليك لا تسخطع بحال أن تصير بسرعة أكبر أو لمسافة أطول مما تستطيع إقناعهم بها. وإذا كنت ولداً، فكن دائماً واعياً لأي تصرفات يمكن أن تجعل ابنك يظل عبداً لأنه سيدفع ثمناً غالياً لذلك في مرحلة لاحقة من حياته.

## القرار المهلك بالخضوع والإذعان

معظمنا بلغ مرحلة النضج دون أن يشتر أبداً إلى اتخاذ قرارات حاسمة مهمة. كثيراً ما كن الكبار يحرموننا من هذه المسؤولية ويتخذون لقرارات بدلاً منا ولو أننا حاولنا اتخاذ قرار أو التعبير عن رأي، لم تكن محاولتنا تحظى بأي اهتمام كأن آباءنا هم السلطة النهائية. وما كن نوافق على مطالبهم ولم نحاول إقناعهم عما يريدون من عدمه.

وعندما دخلنا مرحلة المرافعة ، أصبح من الواضح أننا سنضطر قريباً إلى اتخاذ القرارات بشأن ما هو الأفضل لما ويمكن أن تكون هذه تجربة مخيبة لأن المراقب العددي يدخل عالم الكهار دون أن يحصل إلا على أدنى قدر من الإعداد له هو قائم لقد تجاهل لتدريب المرئي والمظالم التعليمي بشكر كبير هذا الجرح الحيوي ولصوري من النمو

وفي هذه المرحلة من حياتنا نتخذ القرار امهالك بالخضوع والإذعان فعندما كنا أطفالاً ، تم تدريبنا على لطاعة أو مواجهة المواقف ، لذا فليس من العجيب أن معظمنا -عندم يدخل سن الرشد والبلوغ يختار إكمال وتأبيد الخضوع باعتباره أسهل وأسب طريق في الحياة . بما نفضل الهدوء والإذعان وعدم إثارة القلق أو الضيق لأن حاجتنا إلى القبول والاستحسان عادة ما تكون أكثر قوة بكثير من رغبتنا في القيام بما نرغب فيه حقاً

الخصم هو أحد أكبر وأخطر الشرور البشرية المصيبة والشخص الذي يقع فريسة لهذه العادة المدمرة نابراً ما يحقق أهدافه . به يرغب في أن يكون شخصاً عظيماً ، مستقلاً ، وساحب أعمال مهمة ، ولكنه لا يستطيع . فدفعه الأساسي للبحث الدائم عن القبول والاستحسان يسمه من ذلك

واشخص الخداع امدعن مليء بالحاجة إلى قبول واستحسان الآخرين وهو لا يحصل على ما يكفي أبداً . به يمتثل من شخص إلى آخر التماساً للمجاملات والمصادقات على سلوكياته وتصرفاته فعندما كان طفلاً ، كان يولي وجهه شطر والديه ومعسبه ، وعندما بدأ العمل ، حول وجهه إلى رئيسه وزملائه في العمل ، وفي الزواج ، يتحول إلى شريك حياته . ولابد دائماً أن يجد إلى جواره شخصاً ما يربط على كفتيه ويخبره أنه يقوم بعمل جيد . وهذا يدعم تقديره الضعيف لذاته وعن طريق البحث الدائم عن القبول والاستحسان ، يفر هذا الشخص من مسئولية صنع نجاحه وسعادته الشخصية ويصبح متكلاً وعائلاً بشكل كامل على الآخرين وفي الواقع ، فيه يكون عبداً نفسياً لهم ، شخص لم يعد يستطيع أن يصور كيف يمكن أن تكون الحياة إذا تعامل معها معتقداً على نفسه

هـ تذكر ما قسده من قدره إن عكس الشجعة ليس الجبن ، وإنما للخصوم لا ينبغي أبداً أن نمنح أي إسناد آخر القدرة على صنع أو تدمير حياتنا ، أو السيطرة على حقولنا

## كيف تولد المقارنة الخوف

القدرة علامة على ضعف تقدير الذات ، إن الشخص الذي يقارن نفسه بالآخرين يعيش في حالة من الخوف



الحكماء عن ذلك المعنى بقوله: "أنا مع نفسي، ولست ضد أي شخص!"

وعلى الرغم من أن العالم قد يبدو مكاناً تنافسياً، فإنه تنافسي فقط بالنسبة لهؤلاء الذين يشعرون بالحاجة إلى المنافسة. معظم الناس يترفعون هذه الفكرة بسبب التدريب الذي حصلوا عليه في الصفوة حيث كانت اسابقة تنافسية لكثير من التشجيع والقبول. وإذا سألتهم عما إذا كانت المنافسة مفيدة، سيحييون بحماس عظيم أنها ليست مفيدة فحسب، وإنما ضرورية أيضاً! إنهم يشعرون أن المنافسة تعطي الحياة المعنى، والهدف، والاتجاه، وأن الإنسان يحتاج إلى مكافأة على القيام بعمل جيد. ولا يخطر ببالهم أبداً أن المكافأة هي العمل نفسه وليست النتيجة النهائية.

إننا ننافس الآخرين فقط عندما لا نثق بأنفسنا وبقدرتنا. إن المنافسة مجرد تقليد. وهي تنشأ في الطفولة المبكرة من حاجتنا إلى محاكاة الآخرين. والشخص المنافس يشعر أن الآخرين أفضل منه ويحاول إثبات العكس. إنه يفاضل من أجل التفوق على "ولئك الذين يشعر أنهم أعلى منه مقاماً". وهو في الأساس يقرن نفسه دائماً بمن حوله. والشخص المنافس دائماً ما يحتاج إلى شخص يؤكد له أنه يؤدي بشكل جيد.

إنه يخاف هؤلاء الذين يتصور أنهم فوقه. يعتقد أنهم أرفع مقاماً وأسمى منزلة، ويشعر أنه لا يستطيع أبداً أن يصل لمستوى كفاءتهم. ويخاف هؤلاء الذين يتصور أنهم أدنى منه لأنهم يهدون وكانهم يمسيدون الأحكام ويحقنون. وإذا عمل في شركة كبرى، فإنه دائماً ما يتلقت حوله لبري من اندي قد يشكل تهديداً له. وعندما يرتفع إلى مستويات أعلى، يرداد خوفه من السقوط.

ومن ثم يتصور هذا الشخص أن الطريقة الوحيدة للتقدم في الحياة هي هزيمة الناس في لعبتهم. ولكن بينما يصبح همه الأساسي هو أن يكون "أعلى" ممن حوله على السلم الذي يتخيله، تفقد الحياة بهجتها.

## المنافسة: قاتلة الإبداع

جميع أنواع المنافسة عدائية إنها قد تبدو ودية ظاهرياً، ولكن الدافع الرئيسي وراء اسابقة هو أن تكون أو تفعل ما هو "أفضل من" الآخرين. لقد خلقت على هذه الأرض لكي تتبدع، لا لكي تنافس! لذا إذا كنت تستخدم اسابقة كدافع رئيسي لك للقيام بأي شيء، فإنها ستعمل ضدك وتهزمك في كل مرة. وما أعنيه أن لهدف من الحياة هو أن تكون، لا أن تنافس. وغير أحد

ومن ناحية أخرى فإن الشخص الذي يعتمد على نفسه لا يشعر بالحاجة إلى المنافسة. إنه لا يحتاج إلى النظر ورؤية ما يفعله الآخرون أو إلى أن يكون "أفضل من" الآخرين إنه يبدل من "جل التميز في حياته الشخصية مدركاً لقدراته الحقيقية كما هي فاعلمة لوحيدة هي منافسته مع نفسه لتحقيق تطور وتميز وتمويز شخصي أعظم فيما يربغ في إنجازه

## التقدير في مقابل الثناء

### الثناء

أوه، كم نحب موسيقى الثناء العذبة! إن معظم الناس مستعدون لفعل أي شيء من أجل سماعه. إنهم مسعدون للتخفي عن أموالهم، والنعم لساعات طويلة، وتحمل الأذى الجسدي أو الذهني، وكل ذلك من أجل كلمة استحسان واحدة. إنهم مستعدون لفعل أي شيء كان للحصول عليه تماماً كالمدمر الذي يحتاج إلى جرعة من السكر ويبيدوا ينقلون من شخص يئني عليهم إلى آخر، يصبحون مدمنين للاستحسان والثناء وكلما زاد إدمانهم، زاد تدنسهم لمبرهم عن توجيه مسر حياتهم

والتماس إشاءة يعني أنه يجب عليك دائماً إثبات قيمتك وجدارتك ففي كل مرة ترتكب فيها خطأ أو تفعل شيئاً تعتقد أنه لا يفي بمعايير شخص آخر، تشعر بأنك "أقل من" الآخرين وبعد ذلك تلوم نفسك وتشعر بانديب لعدم قيامك به نظن أنه "يجب عليك" القيام به وتداوم على سؤال نفسك "هل أدبت بشكل جيد بما يكفي؟" وسكر الشخص الذي يعيش الحياة محاولاً أن يؤدي "بشكل جيد بما يكفي" يعني الحاجة القهرية إلى أن يكون أو يفعل ما هو "أفضل من" الآخرين، وهكذا تتراكم الأخطاء خطأ فوق آخر ويقصر النظر عن جدبة وشدة محاولتك أن تكون أفضل من شخص آخر في أي مجال معين، هناك ستشعر بعدم الكفاءة لأنه دائماً ما سيكون هدث من هم أفضل منك وأعظم، من وجهة نظرك. سيكون هناك أولئك الذين يملكون المزيد من المال، أو صايل أكبر، أو منزلة أرفع، أو سمات جسمية أفضل .. إلخ إنها لعبة لا يمكن أبداً أن تفوز فيها

ما ذلك الأمر بشأن الثناء الذي يجعلنا نتصرف كالذباب الذي يتجمع حول إساءة به سكر؟ إنه إعدادة للارتباك الذي تعرنا عليه في مرحلة الطفولة حيث كان ابقدر الأعظم من وجودنا يعتمد على القبول الأبوي كن لشاء والظلم هدف وسيلة السيطرة فردا كما مظهرين

وحاضرين، كد محصل على مكافأة الله، وإد قومتنا،  
كننا نعاقب باليوم والتفريع

إن نظم الثواب والعقاب مقروس بعق شديد في  
عقول اللاوعية وأجهزت العصبية المركبة إلى حد أننا  
نستجيب بلفظية لأي شكل من أشكال الله، أو اللوم  
وتدماً كما قصيد الجز، الأكبر من مرحلة الطفولة ومرحلة  
للمراهقة في محاولة إرضاء آبائنا. هذا كذلك - كأشخاص  
ناضجين - سوف نقضي القدر الأكبر من بقية عمرنا في  
محاولة إرضاء الآخرين

والقوة لأشد تدميراً شتاء تكسر في قدرته على جعلك  
متوحداً مع أفعالك وتصرفاتك، فانشاءً في الأساس يعني  
أنت شخص "صيب" بسبب أفعالك "الطيبة"، وشخص  
"سبي" إذا ارتكبت خطأ أو تصرفت "بشكل سيئ".  
وفي أي وقت لا تفي فيه بمعايير الشخص الذي يمشي  
عليك، تعتقد أنك خذلته وتشعر بالذنب لذلك ونتيجة  
لذلك، يمكن لأولئك الذين يقدمون لك الله، والمديح  
أن يتبدلو معك بحيث يكونون في موقع يسمح لهم  
بالتحكم في معظم حياتك وطالما كنت تخدم أغراضهم،  
فإنهم يشعرون احتياجك، ولكن عندما يربون منك  
أكثر مما أنت مستعد أو قادر على منحه، فإنهم يحبسون  
عك الله الذي تلتصق وينحسرونك من خلال الشعور

بالذنب، إنهم يعلمون أنهم إذا استطاعوا أن يجعلوك  
تشعر بالذنب، فإنك ستفعل أي شيء لكي تستعيد  
قبولهم واستحسانهم

إذا كنت ترغب في أن تكون حراً تماماً وواثقاً بنفسك،  
يجب أن تتوقف عن الوقوع في مصيدة القصاص اللئيم  
والقبول والتخلص من تلك العادة المدمرة يتطلب منك  
أن تكف عن وضع الآخرين أعلى منك لا تتطلع لأي  
شخص باعتباره أعلى منك شأنًا لأي سبب كان. إذا  
توقفت عن النظر للناس باعتبارهم أعلى منك، فلن تكون  
بحاجة أبداً إلى القصاص قبولهم واستحسانهم، ولن يعود  
انشاءً يفرئك ولا اللوم يفرئك.

### التقدير

هناك فارق هائل بين الشاء والتقدير، بالتقدير، بالمعنى  
لذي سنستخدمه هنا، هو ملاحظة لحقائق الواقعية  
بأنه ليس مجاملة، ولا حكم على القيمة إنه ببساطة ما  
يوحى به اسمه تقدير لبدل المرء قصوى جهده في ظل  
مستوى وعيه الحالي

والفارق الرئيسي بين الشاء والتقدير هو أن الله يعش  
حكماً على القيمة فإذا قلت لشخص ما إنه "شخص

تفارق بين الثناء والتقدير قد يكون دقيقاً وحقياً، ولكنه شديد الأهمية فيما يتعلق بهيئة وتطوير الثقة الزامة بالنفس وإذا لم يتم مسح الداس التقدير الذي يحتاجون إليه لكي يشعروا بأنهم مقبولون بحق كما هم كأشخاص متفردين ومتميزين، فإنهم سيلجئون إلى التمسك الثناء ويصبحون سجناء له

### تحرير نفسك من الآخرين

لقد رأينا بالفعل الثمن الباهظ الذي يجب أن ندفعه مقابل الاستقلال وكيف أن كل جهدنا يجب أن يتركز على محاولة إرجاء وفتح القنبلة لطيفة التي يمسك بها كل منا الآخر إننا نكره خسارة القبول والاستحسان الذي نحصل عليه من أفراد الأسرة، والأصدقاء، وزملاء لعمل، ومجموعات النظراء عن طريق عمل ما نشعر ونعرف أنه ينبغي علينا عمله وهكذا نترك القصر تمر واحدة وراء الأخرى، خوفاً من دفع ثمن التحرير ومع ذلك، فإننا نستطيع الفرار والتحرير في أي وقت نشاء. وهكذا فإن المشكلة ليست في أي شخص آخر؛ المشكلة فيما نحن "نفساً"

إن مسئوليتك الأساسية هي سعادتك ورفاهيتك لجسدية وعاطفية. وعن طريق عدم التحرر، فإنك تسهم

رائع "لأنه قام بشيء ما من أجلك، فإنك تعمي أيضاً أنه "لا يكون شخصاً رائعاً" ما لم يلب رغباتك. على سبيل أمثال، إذا أحضر لك ابنتك بعض الزهور، لا ينبغي أن تقول له حينها: "أنت فتى رائع" لأنك أحضرت لي تلك الزهور". إذا قلت هذا، فإنك تعني ضمني أنه لو لم يحضر الزهور لكان "فتى سيئاً" وبدلاً من ذلك، قل "أشكرك على الزهور، أقدر لك هذا بشدة". بهذه الطريقة تسمح لطفلك التقدير على تصرفه دون أن تصر أي حكم بالقيمة عليه كشخص

أكبر، والشباب، والأطفال خاصة يستجيبون للتقدير بشكل أكثر إيجابية من استجاباتهم لحدث إنشاء العذب. إنهم يحتاجون إلى معرفة أنهم يشغلون مكاناً خاصاً في حياة من حولهم ويرعبون في أن تتم معاملتهم كأشخاص، وأن يتم قبولهم كما هم. وليس كما يعتقد شخص آخر أنهم يجب أن يكونوا وإذا تم منحهم التقدير على ما يعملونه بدءاً على قدراتهم، فإنهم سيحسون أنهم يثلثون التقدير كأفراد ولا يتم تقييمهم على أساس أفعالهم وتصرفاتهم. سوف يشعرون أنهم متفردون وذوو شأن وقيمة سواء كانوا يقومون بمهام لآخرين أو لا

السر رقم ٢

## فن قبول الذات

تقدير قيمتك وأهميتك الشخصية الحقيقية هو عاس  
مهم آخر في بناء الثقة التامة بالنفس

يحدث حقائق الحياة الثابتة الواضحة هي: إنك لا  
تستطيع أبداً أن تكون "الفصل" من القدر الذي تحمله  
من التقدير لذاتك، ويعني هذا، شعورك تجاه نفسك  
في ظل علاقتك بالآخرين، بدءاً على إحساسك بقبول  
الذات، تلك المشاعر تكون غير واعية في الأساس وتعت  
برمجتها في اللاوعي لديك منذ مرحلة الطفولة المبكرة

وتقدير الذات لإيجابي ليس هو القبول العقلي لواجب  
أو قدرات أو إنجازات لمرء إنه قبول شخصي للذات  
وهذا تقدير إيجابي لذات ليس تشخيصاً للذات، فأنت  
لا تحب نفسك بالمعنى الدائري الذي يتم عن لمرور  
إنك تدرك ببساطة أنك شخص متفرد ومتميز وذو قيمة  
بحق، شخص ليس بحاجة إلى إثارة إعجاب الآخرين  
بإنجازاته أو ممتلكاته المادية. وفي الواقع، فإن الشخص

في موقف توازن مشترك، وهو موقف يسجن أولئك الذين  
تعتمد عليهم تماماً كما يسجنك أنت. والحقيقة أنهم  
-على المدى البعيد- سوف يتمليون على جراهم أو  
إحباطهم الناتج عن تحررك منهم وعتماذك على نفسك،  
والأكثر أهمية أنك إذا لبيت احتياجاتك الشخصية أولاً،  
فإنهم سيشعرون بحوك بشعور جديد بالاحترام

لا شيء يمكن أن يعوقك عن تحقيق الثقة التامة  
بالنفس، إذا كنت ترغب في ذلك بحق. ولكن إلى أن  
تحرر نفسك من الحقيقة الخاطئة التي تقول إن الاتكال،  
والخدع، والخضوع، والمقارنة، والمفاضة أشياء ضرورية  
لسعدتك ورحتك، فإنك لن تكون قادراً على صنع الحياة  
التي تريدها. فقط عندما تقرر أنك سوف تفعل كن ما  
تستطيع القيام به لكي تحرر نفسك على مستويات  
الذهني، وال عاطفي، والجسمي، والروحي، ستكون  
قادراً على أن تكون الشخص لائق بنفسه الذي ترغب  
في أن تكونه ويبقى السؤال هو انعمودية أم الحرية؟  
والخيار لك

إحدى أفضل الطرق لبناء تقدير الذات العالي هي أن تعرف كيف يشأ تقدير الذات امتدني، وكيف يظهر في الآخرين. ستكون حينها قادراً على أن ترى ما يمكنك القيام به لرفع مستوى تقديرك لذلك

## في البداية

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تؤدي لانخفاض تقدير الذات السبب الأول هو مجموعة من الأفكار، والمعتقدات، والقيم المحيطة بالذات والتي تلقيتها وقيلتها من والديك والسبب الثاني هو مجموعة عريضة من الإهانات والإحباطات التي تلقيتها خلال سنوات لدراسة بالمدرسة من أفكار ومفاهيم خاطئة وبشوة للأستاذة والمعلمين وأشياء مثل تحصيل الوضع لمهمي واختبارات مستوى الذكاء

وينبع السبب الثالث من التأهيل الديني السليم لدي يفرط في التشديد على مشاعر الذنب وعدم القيمة والأهمية وعلى الرغم من أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تسهم في صنع تقدير متدنٍ للذات، فإن تلك الثلاثة هي الأكثر أهمية. وهذا الفصل يتناول السبب الأول منه

الذي يتباهى ويتعاضد باستمرار هو شخص مصاب بأحد الأعراض الكلاسيكية لضعف تقدير الذات

عسى السطيم، يظهر الكثير من الناس على أنهم يمتلكون تقديراً بجدية أو عالياً للذات ولكن تلك ليست هي الحال دائماً إحدى مآسي العصر ادي يعيش فيه تحضر أولئك القادة، والمعلمين، والمخترعين، والفنانين، والأشخاص الذين قدموا إسهامات رائعة لجسم البشري ومع ذلك فهم ضحايا لتقدير الذات المتدني فبعض الأشخاص ادين يحظون بقدر هائل من الإعجاب والاحترام في لتاريخ أصبحوا مدمنين للمخدرات، ولكحوليات، بل حتى ارتكبوا جريمة الانحمار لمجرد امرار من ذات لم يتمكنوا أبداً من قبولهم بشكل تام وكثيراً ما تحولوا إلى بغضها وكراهيتها

وبناء تقدير إيجابي للذات لهم مسألة جعل نفسك سعيداً فحسب، فهو الأساس الذي ينبغي أن تبني عليه حياتك بأسرها وإذا كنت تأمل في التحرر من أجل صنع لحياة التي تريد، فإن تلك مهمة ينبغي أن تتعاضد معها بجدية. وإذا لم تفعل، فلا يمكنك أن تتوقع إلا أن تزداد حالة تدني تقدير الذات عندك سوءاً بمرور تتقدم في السن إلى أن ينتهي بك الحال كواحد من أولئك الأشخاص المتعاضد

تستطيع الآن أن ترى بسهولة أنه إذا كان أحد الأبوين أو كلاهما يعاني من تدني تقدير الذات خلال هذا الوقت، فإنه سيكون من السهولة بمكان أن يتشجع عقل الطفل، الذي يكون شديد التأثر والحساسية، بهذا الانخفاض المتدني للذات.

ولقد بدأ تقدير الذات المتدني عندما ارتكبت الخطأ الأول وقيل لك إنك "فتى سيئ" أو "فتاة سيئة". وقد أسأت تفسير هذا وشعرت أنك كنت "سيئاً" في حين أن أفعالك وتصرفاتك، في واقع الأمر، هي التي كانت "سيئة". حقيقة الأمر هو أنه لا يوجد شيء اسمه "طفل سيئ". والشيء الوحيد "السيئ" في أي طفل هو نقص الوعي فيه يتعلق بما يحقق نتائج إيجابية.

ومن الواضح أن هناك أشياء معينة لا ينبغي على بعض القيام بها، وهي أشياء من الضروري أن يكون لها فعل تأديبي معقول. ولكن تلك الأشياء بذاتها لا تجعل الطفل "سيئاً" أبداً. ومن خلال إخبارك بأنك "فتى سيئ" أو "فتاة سيئة"، قمت بتوحيد نفسك مع أفعالك بدلاً من أن تدرك أن أفعالك وتصرفاتك ليست أكثر من مجرد وسيلة لحثها لإسراع الاحتياجائك السائدة. وإذا لم يتم جعل الطفل يفهم ويدرك هذا وتم تركه يعتقد أنه سيئ في الأساس، فإنه سيحس بالدونية وعدم القيمة وعدم

العامل المفرد الأكثر قوة بكثير من أي شيء آخر والذي يسهم في تدني تقديرنا لذاتنا هو تدني تقدير الذات لدى أبناؤنا. هذا صحيح بشكل خاص فيما يتعلق بالأمهات، ولأنه هي الشخص الذي تقضي معه عادة معظم لسنوات التي تتشكل فيها ويكون شديد التأثر والحساسية. وحيث إن معظم الكبار الذميين يعملون في ظل أفكار، ومفاهيم، ومعتقدات، وقيم خاطئة، فإن تلك الأفكار والمعتقدات ولقيم تنتقل إلى الأطفال من خلال المواقف الذهنية، والتصرفات، والأفعال، وردود الأفعال كمرسوم محبباً كان. بأولنا يشعرون بعدم الكفاءة والدونية، فإن، كطفال، سنشعر بعدم القيمة وعدم الأهمية، ونتيجة لذلك، سنصبح غير قادرين على التكيف حتى مع أكثر المشاكل بساطة في المنزل أو المدرسة. وفي الأساس، تصبح لافتراضات "الخاطئة" لأبناؤنا هي "حقائق" وجودنا والشرح لتأني سبب عدم عسى أن نفهم سبب حدوث ذلك.

منذ وقت ميلادك، وحتى سن خمس سنوات تقريباً، كان مخك يتطور بسرعة كبيرة. ويشير علماء النفس إلى هذه الفترة من النمو السريع باسم "فترة الدماغ والانطباع" وخلال هذا الوقت، كان مخك يتلقى "انطباعات مهمة وحاسمة" دائمة ساهمت في تشكيل أنماط سلوكياتك

يرى ولا يُسمع"، و"ولذلك/والدك يعرف أكثر منك".  
إنهم كثيراً ما يتعاضون مع الخلاف إم على أنه هنة  
شخصية وإما على أنه سوء أدب وعدم احترام صريح  
ويتفق علماء نفس الطفل الرائد على أن هذا اتوجه يعود  
إلى تدني تقدير الذات لدى الوالد ولدي يظهر في شكل  
حاجة إلى أن يكون دائماً على صواب

وهناك حقيقة مرعبة هي أن عدداً كبيراً من الآباء  
يعيشون الحياة ثيابة عن أسعائهم ومن خلالها لقد  
قرروا أن طفلهم ينبغي أن يكون كـ شيء كانوا يتوقون  
سراً لأن يكونوه ولم يستطيعوا، ومن ثم يدفعون الطفل  
إلى ما وراء قدراته وامكانياته، إنهم يرغبون في أن تصبح  
"حلام الإنجاز الشخصية التي لم تتحقق حقيقة واقعة من  
خلال أطفالهم وبالطبع، يتم هذا على حساب النفس  
وما يعجز مثل هؤلاء الآباء عن إدراكه هو أن طفلهم  
غير قادر على الوفاء بمعاييرهم العالية غير الواقعية أو  
المعقولة ببساطة لأنه لم يمم -أو حتى قد لا يمتلك-  
القدرة للعطفية، والعقبة، والجسدية اللازمة لإنجاز  
هذ

والمنظر الجسدي هو أيضاً سبب رئيسي -بأكثر مما  
تصور- وراء تدني تقدير الذات هناك عدد من الأطفال  
الذين يعانون إعاقات بدنية، ذهنية، وعاطفية بسبب

الأهمية، وهو ما سيتم برمجته داخل عقله اللاواعي  
تلك المشاعر سوف تظهر لاحقاً في صورة حدي، وإدانة  
للذات، وحزن، وندم، والأسوأ من كل شيء، الشعور  
بالدسب

وتقدير الذات ابتدئي "والسليبي يعمو ويتطور أكثر من  
خلال عادة الاستخفاف وتقبل لشأن عن طريق مقارنة  
المنتشرة بشدة بعدم يقدر الآباء أحد لأطفال بأخ، أو  
أخت، أو، بصفة خاصة، شخص من خارج الأسرة،  
فإن شعور النقص بالدونية وعدم القيمة يزيد ويتصاعف  
وفي ضوء لنقائس والعيوب التي أصبح يتقبلها كجزء  
من كيانته، يقارن النفس نفسه بأطفال من نفس عمره  
يشعر بالإعجاب نحوهم. ولأنه يعتقد أنهم وهبوا بالقوة،  
والقدرة، والشهرة، والثقة بالنفس بقدر أكبر منه، فإن  
الشعور بالدونية يعمره ويستبد به. ولو أن الآباء كانوا  
يحققون مقدمهم له عبارات مشجعة من قبيل "إنك فتى  
(فتاة) أفضل كثيراً من أن تترك شيئاً كهذا يحدث"،  
لكان من الممكن جداً أن يتم منع مثل هذا النوع من  
البرمجة السلبية

وبعدام تقدير لتمرر وتعبر لطفل هو خطأ أبوي آخر  
معظم الآباء لا يمنحون هتماً كبيراً لشاعر، ورغبات،  
وآراء أطفالهم، ويصدونهم بكوال شائعة مثل "العمل



أظهر الجسدي غير الطبيعي أو غير المعتاد، فمن طريق لغت استباههم باستمرار إلى هذا، وإخبارهم بأنهم "أكثر بدانة مما ينبغي"، أو "أكثر طولاً من الطبيعي"، أو "أكثر بهذ من المألوف" إلخ. ينمو لدى الأطفال شعور عميق بالدونية من الصعب التغلب عليه.

وبعض الآباء يمتحنون قيمة كبيرة للمال والممتلكات ويتكيف الطفل مع هذا ويتوحد معه ويصبح سجيناً لأسلوب حياة مادي يفرض عليه الضال والكبح من أجل تحقيق النجاح المادي. وفي مرحلة لاحقة من حياته، كثيراً ما يتزوج الطفل من أجل المال ويدفع ثماً بهظاً مقابل ما يحصل عليه.

إذا تم منح قيمة كبيرة للمال والممتلكات المادية، فليس من الغريب أن يشو الطفل ويكبر وقد اعتاد على إتفاق ما لا يمكنه، على أشياء لا يحتاج إليها، من أجل إثارة اهتمام وإعجاب أناس لا يعرفهم وبينما تدمر المادية حس الطفل بقيمته وأهميته الشخصية، فإنه يستسلم لحياة من السعي وراء الثروة لتعويض وتحبيد مشاعر الدونية.

الفصل السابق يوضح كيف أن معظم الآباء يضل سعيهم تماماً عندما يمتلئ الأمر ببناء وتصوير الاعتماد

على الذات لدى أطفالهم فالآباء المفرطون في السيطرة، أو المفرطون في التساهل، أو المفرطون في التسلط عدة ما يكونون هم الذين يحاولون أبناءهم إلى أشخاص معاقين ومهاجرين عاطفياً، فاضطرب، الذي تم حرمانه من لدافع لضروري لمواجهة مواقف الحياة بثقة بالنفس وهذوء ورياسة جاش، يقوم بتسوية اللواحيات واتقررت ويتخذ السبيل الأسهل والأقل مقدومة والافتقار إلى الاعتماد على الذات يدعم مشاعر عدم الأهلية وعدم الكفاءة، وهي المشاعر التي تشكل بدورها أساس التقدير للتدني للذات.

على عكس الاعتقاد الشائع، فإن تربية الطفل باستخدام نظام قائم على ثواب ولعاب هو أمر يضمن تأييد تقدير الذات استدني يعني السماح للطفل بارتكاب أي عدد ضروري من الأخطاء لتعلم الدروس، وبدون خوف من العقاب وبمجرد أن يتعلم الطفل الدروس، فمن المرجح بشدة أنه لن يضر مرة أخرى أبداً إلى تكرار أخطائه. سوف يعلم أنه، في أي شيء يفعله، إما يربح مكافآت لمجوح وإما يعاني عواقب لأخطائه. وكلما أدرك هذا مبكراً، كان ذلك أفضل!

إن أكثر جوانب تقدير الذات استدني تدميراً هو أننا نؤثر هذا التقدير التقديري من جيل إلى جيل. لقد

بأنها الوسائل والعادات التي تمنعها للهروب من مطالب لحياة اليومية. إنها ببساطة أعذار تسمح لنا بتجنب مواجهة الواقع لشخصي مؤقتاً وشدة حالة الإدمان التي سخرتها تتناسب بشكل مباشر مع شدة شعور بعدم الأهلية وعدم الكفاءة والخوف من الاضطرار إلى تبرير وإثبات من نحن وما حقيقة ذاتنا. والشخص ادمان يستخدم العذر الخاص به لحجب وتعطية تقدير الذات المقدني الذي لا يرغب في أن يراه الآخرون

## حالات الإدمان البارزة

### لشخص لديه تقدير متدني للذات

#### الغوم والشكوى

إننا نلوم الآخرين ونشكو لهم ومنهم لأننا نرفض قبول حقيقة أننا مسئولون عن كل شيء يحدث لنا توجيه اليوم لشخص آخر أسهل كثيراً من أن تقول "إنه أب من لديه مشكلة"، أو "أب من يجب عليه أن يتغير" والشخص الذي عادة ما يشكو من الآخرين ويلومهم يشعر بعدم الكفاءة والأهلية ويحاول الارتقاء بنفسه لأعلى من طريق الحظ من شأن الآخرين

أوضحت الأحداث بشكل مأساوي أن حالات الانتحار تسير متوازية مع السلاسل الأسرية. وبعد ما قرأته لتوك، ليس من المتوقع أن يدمشك هذا. فمن السهل أن نرى أنه في بعض الحالات، إذا تم توريث التقدير لمتدني للذات، يكون المظهر الناتج متطرفاً إلى أبعد حد

وبالإضافة إلى تشوبه أفعالنا بواسطة تقديرنا المتدني لأبنا، فإننا نشوه أيضاً كل شخص نتعامل معه أو نرتبط به وإذا كنا في موقع يتيح لنا التأثير في الآخرين، كأن نكون معلمين أو أساتذة أو خطباء مثلاً، فحين نشعر المرض أيضاً يبر أولئك الذين ينتظرون منا القيادة والإلهام والمشيح فهم يشعرون بحسهم بانعدام قيمة الذات وضعف تقدير الذات لديها وبالذات ما يبدون في الحصول على حصص ومقادير مما يرغبون بها لقد قدمت المشورة لمئات الأفراد ادمان كانوا يعتقدون إلى الثقة بانفس اللازمة لمواجهة مواقف الحياة بهدوء وقد كان كل واحد من هؤلاء نتاج تقدير ادمان المتدني الذي انتقل إليه من المنزل، أو المدرسة، أو التأهيل لديني السليم

تقدير الذات المتدني له مظاهر أو حالات إدمانية عديدة ويمكن وصف هذه المظاهر أو الحالات الإدمانية

## تصيد الأخطاء

إننا نبحث عن أخطاء الآخرين لأنهم لا يقولون أو يدعون لمجموعة القيم الخاصة بنا، إنما نعوّض مشاعر عدم الكفاءة الخاصة بنا عن طريق جعل أنفسنا على صواب وجعلهم مخطئين. لاحظ أننا كثيراً ما لا نحب الأمر عندما يقومون بالأشياء التي نبغضها كثيراً في أنفسنا. وعندما نعر على خطأ في أعمالهم وتصرفاتهم، فإننا في الأساس نقول: "إنني لا أحب نفسي عندما أفعل هذا، لذا لا أستطيع تركك تغلب بقوتك إياها" ومن الصحيح نفسياً أننا نبغض بشدة أخطاء ومواقف صعب الآخرين التي نجدها في أنفسنا.

## الحاجة إلى الانتباه والاستحسان

العديد من الناس لديهم حاجة قهرية للاستحود على الانتباه والاستحسان. إنهم غير قادرين على تقدير واحترام أنفسهم كأشخاص مهمين ذوي قيمة وأهلية وكفاءة. إن لديهم حاجة قهرية للحصول على تأكيد مستمر بأنهم "على خير ما يرام"، وأن الآخرين يميلونهم ويشنون عليهم.

## الافتقار إلى الأصدقاء المقربين

أصحاب تقدير الذات المتدني عادة ما لا يكون لهم أصدقاء مقربون، فلأنهم لا يحبون أنفسهم، فإنهم عموماً

يختارون إما أن يكونوا "متفردين" يعيشون حياتهم منفصلين عن الآخرين، وإما أن يظهروا نمط سلوكياً معاكساً ويصبحوا عدوانيين، مستبدين، باقدين، كثيري الشك. وكلا نمطي الشخصية ليس موصلاً جيداً للمصادقة.

## الحاجة المدوانية للفوز

إذا كان لدينا هاجس مستبد للفوز أو لأن نكون على صواب طوال الوقت، فإننا نعانى حاجة ماسة لإثبات أنفسنا بأنهم حولنا. نحاول أن نغرس هذا من خلال إنجاراتنا وثلاثاً ما يكون دفعنا هو تلقي القبول والاستحسان والفكرة كلها هي أن نكون، بطريقة ما، "أفضل من" الآخرين.

## فرط الانغماس

الأشخاص الذين "لا يستطيعون التعايش مع أنفسهم" لأنهم لا يحبون ما هم عليه، عادة ما يحاولون إشباع حاجاتهم من خلال بديل ما. لأنهم يشعرون بالحرمان والجرح، يبحثون عن "مسكنات" ذهنية وجسدية لتخفيف آلامهم. فهم يعالجون أنفسهم بالإفراط في تناول الطعام، أو المخدرات، أو الكحوليات، أو التمتع للحصول

### التردد والتسوية

كثيراً ما يكون تقدير الذات امتدني مصحوباً بخوف غير طبيعي من ارتكاب لأخطاء. والشخص الذي يخاف من احتمال عدم قيامه بما "يجب" عليه أو ما يتوقع منه الآخرون القيام به، عادة ما لا يفعل أي شيء على الإطلاق، أو -على الأقل- يؤخر القيام بأي شيء لأطول فترة ممكنة. إنه متردد في اتخاذ القرار لأنه يشعر بأنه غير قادر على اتخاذ لقرار "الصحيح" هذا، فهو إذا لم يفعل "ي شيء"، فمن غير الممكن أن يرتكب خطأ

وهناك نوع آخر من الأشخاص يقع في هذه الفئة وهو ذلك الشخص الذي يبحث عن الكمال فهو لديه نمط شخصية مشابه، إلا أنه دائماً ما يحتاج إلى أن يكون "على صواب". فلأنه في الأساس لا يشعر بالأمن أو الثقة بنفسه، فإنه يرغب دائماً في أن يكون فوق النقد وبهذه الطريقة، يستطيع أن يشعر بأنه "أفضل من" أولئك الذين هم -وفقاً لمعياره- أقل منه مثابة وكمالاً

### التظاهر والخداع

"ونك الذين يتظاهرون بغير طبيعتهم يشعرون بأنهم "أقل من" الآخرين ممن حولهم. ومن أجل إبطال

على شعور حسي مؤقت بالرضا والإشباع وبسبح بهم هذا بتغطية الآلام العاطفية وضعف تقديرهم لذاتهم مؤقتاً ورفض الانغماس بمحوس مشاعر رفض الذات. إنه يمنحهم ملأاً مؤقتاً من وجهة النوق والحاجة انترابدة إلى تغيير عادتهم

### الاكتئاب

إنه نصاب بالاكئاب لأساً نظر أن شيئاً ما خارج أنفسنا يمنعنا من ممتلك ما نريد نصبح محبطين بشكل تام تجاه أنفسنا لشعر بعدم السيطرة، وعدم الأهلية، وعدم القيمة. والإحباط والفقر الناتج عن محبة أن تكون على مستوى توقعاتنا للشخصية وتوقعات الآخرين يسببان لنا تدني تقدير الذات

### الطمع والأنانية

الأشخاص الطماعون والأنانيون لديهم إحساس غامر بعدم الكفاءة وعدم الأهلية إنهم مستعجلون في حتاجاتهم ورغبتهم التي من المحتم غيبتهم أن يشبهوها بأي ثمن لتوضيح افتقارهم للشعور بأهمية وقيمة الذات بهم تاراً ما يكون لديهم الوقت أو الاهتمام الكافي للانشغال بالآخرين أو الاعتناء بهم؛ حتى أولئك الذين يحبونهم.

## السمات العاطفية، والجسدية، والنفسية الأكثر انتشاراً لتقشير الذات المتفشي

عاطفية	جسدية	نفسية
عصباني	صاحب مظهر قذر	قلبي
جهد	يصاح بهزود وعدم	متردد
يفتح ضحكة راتلة	عشاش	يهنئ، يكره، يرفض
متشاور	صاحب عيون	نفسه
ناقد الصبر	خاديتن لا يوقل	يحتاج إلى حب
يخاف، أن يكون	فهد	وقود وإصجاب
"أفلس من" الآخرين	رشد اللون بشكل	الجميع
للنفس	فادح	غير واثق وغير مطمئن
مشغوف	يلقب شقيقه	يعتقد أنه قشلي
يسعى لإفاء النفس	استهجاناً وإزراء	محسب بشعر
يستخدم أسماء الأعلام	مقوثر وتعصبي	الخزي والندب
الهموم في حديثه	صاحب وضع جسدي	واليوم والنهم
ناقد	مفرح ومثبته	يحتاج للاستحسن
متردد على السلطة	صاحب صوت خافت	والقول
يسعى وراء الكمال	لا يستطيع النظر في	لأبد وإن يكون "عسى"
معتد	عيون الآخرين	صواب " طوال أوقده
يهيمن على الحوار		يستغرق في انشغالات
سوف		يحتاج إلى التور
لا يستطيع الاعتراض		لهذه حاجة قهرية
بالأخطاء		لا تملك أماناً،
مدن قهري يتكلم،		ولكافة الاجتماعيه
المدخن، العديم،		والاستقة
الهويات		يعتد ما يرد منه
		الآخرين، أن يلمنه
		يخشى من خلال
		أفلاك، وتيمم
		الأبطال

وتحييد هذا الشعور، فإنهم غالباً ما يستخدمون أسلوب ذكر أسماء الأشخاص المهمين في الحوار، أو يتفاجئون، أو يستخدمون سلوكيات عصبية متكلفة مثل التحدث بصوت مرتفع أو إطلاق ضحكة مفتعية، أو استخدام الممتلكات المادية للتأثير في الآخرين وإثارة إعجابهم وهم لا يسمحون لأي شخص بأن يكشف مشاعرهم الحقيقية تجاه أنفسهم، وفي محاولة لإخفاء شعورهم بالذونية، يتظاهرون ويتصنعون بمرض خداع الآخرين ومنعهم -أو هكذا يظنون- من رؤيتهم عسى حقيقتهم

## الرثاء للذات

لشعور بالرثاء للذات أو عرض "ما لي من مسكين" يمنع من عدم قدرتنا على تولي مسئولية حياتنا. لقد سمحنا لأنفسنا بأن نكون تحت رحمة الآخرين وبظروف والأحوال وداشاً ما يتم دفعهم في اتجاه ثم في اتجاه معاكس. إننا نسمح للآخرين بأن يزعمونا، ويجرحونا، ويبتعدونا، ويعصبونا لأن شخصيات شخصيات متواكدة معتمدة وتحب الانتباه والتعطف والتوحد. إننا كثيراً ما نستخدم المرض كوسيلة للسيطرة على الآخرين لأسأ علمت أن هناك قوة هائلة مصاحبة للظهور بمظهر الضعف فعندما نكون مرضى أو معتلين، يشعر الآخرون بالأسف والحزن من أجلنا ويمسحوننا ما نريده

ولآن، دعنا نحول البهجة البهجة البهجة إلى  
جانب آخر من جوانب شخصيتك وتأسس بنية وجوده  
بذلك الشيء الذي يسمى وعيك

السر رقم ٤

## مشكلة الوعي

لأننا نستخدم كلمات مألوفة في التعبير عن أفكار أقل  
ألفة، دعنا برما إذا كنا نستطيع توضيح الأمور قليلاً.  
خاصة حين نمسك الأساليب شخصياً

لمت أهائي بما نعتقد من نفسك ربما كنت تعتبر  
نفسك ذكياً بشكل استثنائي، أو شديد الغباء، أو زائد  
الوزن، أو ناقص الوزن ربما كنت مؤيداً لمذهب الفعالية  
والعنف، أو لمذهب معارضة العنف، أو موهباً مكتئباً،  
أو تنعدياً، أو ربة منزل، أو امرأة عاملة، أو شخصاً  
مبسوطاً ونوداً، أو شخصاً انطوائياً خجولاً. ربما كنت  
مدمناً للكحوليات، أو المخدرات، أو كدياً، أو مهالماً،  
أو غشاشاً، أو عصبياً ربما كنت مكتئباً طوال الوقت  
خائف من كل شخص وكل شيء. ربما كنت تكره لطقس،  
أو لكالاب، أو القمط، أو التمرين، أو الحل الطنان، أو  
الاحتفالات المروية، أو المجاتيخ. ولكن شيئاً من كل ما  
سبق لا يعبر عن حقيقة ذاتك بحق

www.mlazna.com  
^RAYAHEEN^

إنها جميعاً أوصاف تعبر عن الأشياء التي تفعلها أو  
التصرفات التي تقدم عليها

إذا كنت تتوحد كلياً مع أفعالك وتصرفاتك، فذلك  
تعلم حقيقة ذاتك بشكل خاطئ، أنك تحكم على نفسك،  
وتقيدها، وحتى ترفضها دون مبرر أو برهان

تقدير الذات المتدني هو ببساطة مشكلة وعي. فبمجرد  
أن تعي حقيقة ذاتك، ستكون قادراً على أن تدرك لماذا  
أنت على ما أنت عليه، والأكثر أهمية أنك ستتعلم أن  
تحب وتتقبل ذاتك

ويمكن تعريف وعيك وعيك على أنه الوضوح الذي تدرك  
وتفهم به الوعي وبمعير وعي كل شيء يؤثر في حياتك

إنه مجموع تجارب وخبرات حياتك، وتكيفك  
إشباع، ومعرفتك، وعقلك، وجدسك، وغريزك،  
وكل ما يمكنك إدراكه من خلال حواسك الخمس  
ومستوى وعيك الحالي يشير إلى طابعك، وحالاتك  
المزاجية، وموافقك لذهنية، وردود أفعالك العصبية،  
وأهوائك، وآرائك، وعاداتك، ورغباتك، ومخاوفك،  
وظموحاتك، وأهدافك والأكثر أهمية أنه يشير إلى  
شعورك بقيمتك الشخصية، وبعبارة أخرى، ما تشعر  
به تجاه نفسك

والوعي أيضاً يحدد مفهومك عن الواقع. إن عقلك  
مثل كاميرا تلتقط باستمرار صور لأحداث التي تقع  
في حياتك وأنت الشخص الذي يحدد أنواع المشاهد  
التي ترعب في تسجيلها على فيلم، وتلك الأشياء تشكل  
وعيك قد تسجل كاميراتك السمات السلبية للأشخاص أو  
تسجل عدم أفعالك، وعجزك، وبأسك الشخصي. قد  
تقرأ لصحف، أو تشاهد التلفزيون، أو تركز على مصادر  
أخرى للمأساة، أو المرض، أو الفقر، ويتم التشبع بها  
جميعاً أو تسجيلها ذهنياً وبينما تركز وتنفق وتحفظ،  
تتقبل "خبراً" تلك الأشياء على أنها واقع، لأن لديك  
الصور التي تثبت

والمشكلة هي أن الحقيقة والواقع ليسا بالضرورة  
نفس الشيء. فإذا كان عقلك قد تقبل أفكاراً، ومفاهيم،  
ومعتقدات، وقيماً خاطئة عن نفسك والآخرين، فإن  
وعيك سوف ينشوء وعلى الرغم من أنك ستنتقل من  
وجهة نظر خاطئة، فإنها سوف تبدو هي الحقيقة  
وسوف تتبنى أنت نمط الشخصية والنماذج السلوكية  
التي تبرزها وكل هذا يعود إلى ما قلده في الفصل ١

كل مرار تتحدده وكل عمل تقدم عليه يقوم على مستوى  
وعيك الحالي

## إنك دائماً ما تبذل قصارى جهدك

هل تدهشك هذه العبارة؟ معظم الناس يشعرون بالصعوبة عندما يسمعونها لأول مرة. لقد كان يقال لك على مدار سنوات إنك تستطيع ويجب عليك أن تكون "أفضل" وعلى الرغم من أن تلك نصيحة جيدة في الأساس - إن تم العمل بدءاً عندها - فلا بد من النظر إليها في سياق ما يشكل مستوى وعيك الحالي.

الحقيقة هي أنك لا تستطيع أبداً التصرف بشكل أفضل من الذي تتصرف به في هذه اللحظة. إنك متقيد في تصرفك بمستوى وعيك الحالي. فتكونك تعرف معرفة أفضل لا تكفي مطلقاً لأن تتصرف بشكل أفضل. إنك لن "تتصرف بشكل أفضل". لا عندما يتغير مستوى وعيك الحالي.

## قبول الواقع

من الضروري بالنسبة لك أن تدرك أنك ستكون سعيداً وفي سلام مع نفسك فقط بالقدر الذي تقبل به حقيقة أنك تبذل قصارى جهدك في اللحظة الراهنة. وبمجرد أن تفعل، لن تصبح بعدها حساساً تجاه آراء ووجهات نظر الآخرين المذونة. وبالعكس، إذا كنت لا تحب

ما يفعله الآخرون لأنه - في نظرك - ليس "صواباً" أو "إنصافاً"، فليس من حقلك إدانتهم أو لومهم أو جعلهم يشعرون بالذنب والحقيقة هي أنه لا أحد - سواء أنت أو لشخص الآخر - يستطيع أن يتصرف "بشكل أفضل" من "أفضل ما لديه" في أي لحظة معينة.

يجب عليك أن تتعلم قبول واقع اللحظة وتدرك أنه ما من تصرف آخر ممكن في تلك اللحظة.

الواقع واحد بالنسبة للجميع. ولما رقب بين واقع واقع شخص آخر هو إدراكك لهذا الواقع وما من شخصين لديهم نفس الوعي بالضبط وما من شخصين لديهما نفس الخلقة والتجارب والخبرات، ولذا فإن طريقتيهما في النظر للحياة، وقيمهما، وأفكارهما، ومعتقدتهما، وافتراساتهما، وطموحتيهما ستكون دائماً مختلفة. والواقع الشخصي لكل واحد منا يتكون من السمات العنصرية، والعنصرية، والجسدية التي لا نستطيع تغييرها في تلك اللحظة المحددة ومن ثم فإن واقعك الشخصي إذن هو مجموع مستوى وعيك الحالي، القيم، والمعتقدات، والأفكار، والمفاهيم التي تعتنقها الآن، صحيحة كانت أم خاطئة. وحيث إن الإدراك دائماً ما يصطبغ ويتأثر بالوعي، فإذا كان وعيك خاطئاً، فسيكون إدراكك كذلك أيضاً، حتى وإن كنت متأكداً من أنك على صواب.



كل قرار تتخذه وكل عمل تقدم عليه يعتمد على مستوى وعيك الحالي

لاحظ أن كل مشكلاتك العاطفية ومعظم مشكلاتك الجسدية تقريباً هي نتيجة مقاومة أو رفض واقعك الشخصي أو واقع شخص آخر، أو واقع موقف لا تستطيع - في هذه اللحظة - تغييره وبذلك ترغب في ذلك بشدة ورفضك أو عدم قدرتك على قبول الأشياء كما هي هو أساس مشكلة ولو أنك فحصت معظم إحيطاتك وإخفاقتك، فسترى بوضوح أنك تقاوم شيئاً لا يمكن تغييره بشكل فوري

إننا نقاوم الواقع، أو "الكائن فعلياً"، لأسباب تجعل انصلاقاً من لافتراض الخطئ ولدمر الذي يقول إنه يستطيع تغييره ولكن الأمور تكون على ما هي عليه في اللحظة الحالية سواء شئت أو أبغيت قبول هذه الحقيقة فقط عندما ندرك بوعي مرحلة معينة من الواقع كما هي عليه في اللحظة الحالية، نتعصب على مقاومتنا ورفضنا لها

إن أساس التغيير هو قبول سلوكيات الآخرين دون الشعور بالحاجة إلى "تقويمهم" ينبغي أن تسمح لهم بالحرة الشخصية في لميش وفقاً لوعيهم الشخصي

الخاص، ورغم ما قد يكون عليه من تحريف وتشوه وخطأ ولكي تفعل هذا، عليك أولاً أن تتعلم حب وقبول نفسك فإذا كنت لا تزال تصدر الأحكام على نفسك وتدينها، فستكون مكرهاً على إصدار الأحكام على الآخرين وإدانتهم، وبذلك ترفض واقعهم ومستوى وعيهم الحالي

يمكنك أن تكون رحيماً ومتفهماً للآخرين فقط بالقدر الذي تكون به رحيماً ومتفهماً لنفسك.

وإذا لم تكن واعياً إلى أنك تقوم أو ترفض الواقع، فما لك من سبيل إلى التخلص من تلك إعادة المدمرة ستشعر دائماً بالحاجة إلى إصدار الأحكام على الأشياء كأن تقول "جيد" أو "سيئ"، "صواب" أو "خطأ"، "عدل" أو "ظلم" سوف تعتقد أن الناس والظروف تتأثر ضدك لأنك ترفض مواجهة ما هو كائن كواقع وهكذا تعيش في عالم من التنكيز الرغبي القائم على الرغبة والتمني وليس على الواقع، حيث تعتقد أن الأشياء "يجب أن" تكون بشكل معين، وبكها لوست كذلك حقاً

إحدى حقائق الحياة الواضحة الثابتة هي أن ما يحدث لك ليس بأي حال على قدر أهمية درجة الشدة والثقة التي تقاوم بها واقع موقف أو شخص معين وبمباراة أخرى، فإنه لا حيلة لك فيما تشعر به تجاه

لأشياء، ولكن لك حيلة في الطريقة التي تفكر وتتصرف بها تجاهها. قد لا تحب واقع موقف ما، ولكن من المحتمل عليك أن تقبله في اللحظة الحالية. وبقيتك بهد، ستكون لك السيطرة على تصرفاتك وأفعالك وريدود أفعالك

لا يحتاج المرء إلى أن يكون عبثياً ليدرك أن مقاومة الواقع هي السبب الأور قير أي شيء آخر في الحزن، والغم، والقلق، والخوف، والغضب، والعدوانية، والمشكلات الأسرية. فليس من الممكن بحال أن تشعر بالأذى العائفي، أو يتدبك الغضب، أو تشعر بالاستياء والسخط والمرارة تجاه شخص آخر، وليس من اسكن بحال أن تشعر أنك "أقل من" الآخرين أو تتعرض للإهانة أو الجرح من جانبهم، ما لم تكن تقوم الواقع

### القوة المدمرة للحكم على القيمة

السبب الرئيسي وراء معظم العلاقات الإنسانية المتدهرة غير المتألفة هو ميلنا إلى فرض قيمنا على الآخرين. إننا نريدهم أن يعيشوا وفقاً لما حددنا نحن أنه "صوب"، أو "عدل"، أو "حق"، أو "طيب" إبح وإذا لم يذعنوا لنا، نشعر بالاستياء والغضب، دون أن ندرك أن مستوى وعيهم يجعلهم غير قادرين على الإدعان

الآن، لا بد أنك أدركت أنه ليس هناك ما يستطيع فعله لتغيير قيم، أو أفكار، أو معتقدات الناس إذا لم يكن وعيهم مستعداً لقبول التغيير. لا أحد مضطر لتغيير لمجرد أن يجعل العالم مكاناً أفضل بالنسبة لك أنت. قد يرعجك الناس أو يغضبونك، ولكن حقيقة أنه ليس كل الناس يعترضون على سلوكياتهم تدل على أن المشكلة ليست مشكلتهم، وإنما مشكلتك أنت. إنك ترفض واقعهم وترغب في رؤية الأمور، ليس كما هي عليه، وإنما كما تود أنت أن تكون عيه. وتلك هي المقطة التي تبدأ عندها في الحكم على القيمة

إن دافعك لتتوقف عن الحكم على القيمة ينبني أن يشمل معرفتك بأن جميع أحكام القيمة من قبيل "جيد" و"سيئ"، "صواب" و"خطأ"، "عدل" و"ظلم" لا أساس لها من الصحة على الإطلاق لأن كل إنسان من المحتمل عليه أن يتصرف وفقاً لما يذعه عليه ويسمح له به مستوى وعيه الحالي؛ لا أكثر، ولا أقل

اقرأ هذا مرة أخرى! اجمله يصبح جزءاً من وعيك. إذا فهمت ما يقال بشكل كامل، فإن تشعر بعد ذلك بالحاجة لإصدار أحكام القيمة على نفسك والآخرين إن تجنّب الحكم على قيمة الآخرين لمجرد أنني أقول لك إن هذا غير صحيح وغير مناسب ليس كافياً

فيجب أن تتوقف عن الحكم على قيمة نفسك أولاً. ومن ثم ستوقف عن الحكم على قيمة الآخرين. سمح لك هذا أن تبدأ في حب نفسك والآخرين. وعندما تتعلم أن تحب نفسك وتقدرها، فإنك ستوقف عن مطالبة الذات ونقد الذات.

وبمجرد أن تبدأ في حب الآخرين كما هم، سيبدأ الآخرون في حبك كما أنت. لن يكون لديهم أي خيار آخر. فكر في الأمر! من هم الأشخاص الذين تشعر بأكثر قسراً من الاجتذاب نحوهم؟ إنهم أولئك الأشخاص الذين تعتبرهم "صدقائك المقربين". لأشخاص الذين لا يصرون أحكاماً على قيمتك أبداً، بغض النظر عما يعرفونه منك.

سر منح وتلقي الحب هو أن تتوقف عن الحكم على القيمة، إلى الأبد!

### فهم حافزك

ربما كنت كلمة تحفيز motivation هي إحدى أكثر الكلمات التي يساء فهمها في اللغة الإنجليزية. غالباً ما يطلب مني التنفيذيون زيارة شركائهم من أجل "تحفيز" موظفيهم. وغالباً ما يصابون بالدهشة عندما أجيبهم

بأنني لا أستطيع ذلك. إن كل ما أستطيع فعله، كما أتيت، هو إلهامهم بحيث يغيرون وعيهم.

ومن المهم بالنسبة لك أن يكون لديك فهم واضح لطبيعة التحفيز التحفيز يعبر عن موقفك النفسي عندما تفصل القيام بشيء ما على شيء آخر في لحظة معينة من الزمن.

جميع الناس متحفزون دائماً سواء كنت تسعى بنشاط وراء النجاح في مجال معين أو كنت كسولاً تماماً وتفصل أن تجلس في مقعدك فحسب، فإنك متحضر. فلو أنك لا ترغب في الجلوس وعدم القيام بأي شيء على الإطلاق، فبذلك ستفعل شيئاً آخر، وسيصبح هذا هو حافزك الحقيقي. هي "لست لا أستطيع أن تبدأ أدنى نشاط كان دون أن تكون متحفزاً أولاً". وما يجب عليك أن تدركه هو الفارق بين التحفيز الإيجابي والسلبي. التحفيز للقيام بشيء إيجابي مهم ودي قيمة والتحفيز للقيام بشيء هدام ومدمر لصدقتك ورفاهيتك.

في الأساس، لا أحد يمكن تحفيزه. إن كل شخص متحفز ذاتياً. تذكر هذا دائماً. إنك دائماً ما ستفعل الشيء الذي تفصل فعله وليس الشيء الذي لا تفضل القيام به. هذا يولد تحريك المحدد.

طريق مقارنة "الأرباح والخسائر" إلى حد ما، لقد كنت تفعل هذا طوال حياتك، إلا أنك الآن تستطيع أن تتأكد من أن العملية ستعمل لصالحك وليس عكسك.

إن المجرم، ومدمن الكحوليات، وانفوط في تذول الطعام، ومدمن اسخدرات جميعهم يعرّض نفسه لعقوبة، وبناءً على مستوى وعيهم، قرروا أن الإدمان يستحق أي ثمن يجب عليهم دفعه مقابلته. وبمجرد أن يتغير وعيهم - تحت ظروف تراجيدية في المعتد - يدركون أن ثمن الهروب من الواقع ومن الذات التي أصبحوا يكرهونها هو ثمن فادح مقابله ما يحصلون عليه وهكذا فإن حافزهم يشمهم على طريق أكثر إيجابية.

ستجد أنه من المفيد للغاية أن نسمي استخدام كلمتين شائعتين ولكنهما مهمتان هما "حكيم" و"غير حكيم". إن جميع تصرفاتك وتصرفات الآخرين يجب النظر لها إما على أنها "حكيم" وإما على أنها "غير حكيم" لا شيء يجب الحكم عليه بأنه "جيد" أو "سيئ"، "عدل" أو "ظلم"، "صواب" أو "خطأ"، تلك مجرد أحكام أخلاقية تقوم على مستوى وعيك الحالي أو الوعي الجمعي للمجتمع.

وكلمتا "حكيم" و"غير حكيم" لا تقدمان أحكاماً على القيمة، إنهما تسمحان لك بملاحظة تصرفاتك

إن كل فعل تقوم به هو استجابة لحاجة أو رغبة شخصية يحددها مستوى وعيك الحالي. بشكل طبيعي، حافظك الرئيسي دهنًا هو "الشعور بالارتياح"، ذهنيًا، وجسديًا، وعاطفيًا، وروحيًا. فإذا لم يتم إشباع احتياجاتك في أي من هذه المجالات، فإن تلك الاحتياجات ستسبب في شعور بالإحباط وتقلق وبالتالي فإنك ستقوم بأي شيء تعتقد أنه ضروري من أجل الشعور بالارتياح، حتى وإن كان الفعل الذي ستقوم به مؤذيًا لك.

## كيف تحفز نفسك إيجابياً

إذا كنت ترغب في أن تعيش حياة أكثر إيجابية، فلا بد أن تقنع بأن أي تعبير تصنعه سوف يحقق إشباعاً لحاجة أو رغبة معينة لديك.

يبدأ تحقيق انذات الإيجابي بتغيير وعيك. ولكي تصنع تغييراً بناءً ومشرفاً في حياتك، ينبغي عليك أن تقم الفوائد المحتملة لأي فعل محدد. وبعد ذلك من المحتم أن تقنع نفسك بأن الفوائد والمردية المحتملة تبرر أو تفوق الثمن الذي ستضطر لدفعه مقابلها.

قد يلهيك الآخرون أو حتى يهددوك من أجل صنع تغيير ما، ولكنك أنت من يجب عليك تحفيز نفسك عن

أو تصرفات شخص آخر، وعلى أساس الوعي، تحدد ما إذا كانت "حكيمه" أو "غير حكيمه". ومن المهم أن نفهم أن تصرفاتك وأعمالك قد تكون "سيئة"، ولكم أنت لست "سيئاً" على الإطلاق. ويجب أن توسع نفس هذا الوعي ليشمل كل شخص آخر.

أتمنى أنك، الآن، تستطيع أن ترى أنه من المستحيل أن "تحفز" الناس على التغيير عن طريق إخبارهم بما "يجب"، أو "يجب"، أو "من الممحم" عليهم فعله. إنهم لا يستطيعون التغيير إلا من خلال قراراتهم الواعية. قد نلهمهم، أو نرهيبهم، أو تهددهم، ولكن التحفيز الناتج عن ذلك سيكون مؤقتاً فحسب لإشباع الحاجة السائدة التي، في تلك اللحظة، هي التخلص من ضغطك عليهم. إسمهم لن يغيروا عاداتهم بشكل دائم إلى أن يقتنعوا بأن التغيير سيكون مفيداً لهم مقارنة بالثمن الذي ينبغي عليهم دفعه. الأكثر أهمية أنهم لن يتغيروا إلى أن يتغير وعيهم.

## تحمل المسؤولية

إن لك الحق والخيار في تحديد أي شيء ترغب في عمله، أي شيء على الإطلاق لا أحد آخر يستطيع أن

يختار لك. لقد منحك الخالق إرادة حرة تفعل بها أي شيء ترغب فيه في حدود قدراتك الذهنية والجسدية. يعني هذا أنه مسموح لك بارتكاب الأخطاء، والفشل، والكذب، والخبث، والبيكاه، والصباغ، والكسل، والغضب، والأنانية، والولاء، والعدوانية، والرفض، والجرح، مسموح لك بالإفراط في تناول الطعام، والشراب، وممارسة الجنس، مسموح لك بأن تتعطى للخدرات، وتغير رأيك، أو تفعل أي شيء تريده. إن هبة الإرادة الحرة الإلهية ملك لك دائماً. الإرادة الحرة لا تعني بالأسف أنه يجب عليك دائماً أن تتخذ القرار "الصحيح" طوال الوقت. خيارك أو قرارك "صحيح" بقدر مستوى وعيك الحالي. ومع ذلك، تذكر دائماً أنك مسئول عن عواقب جميع خياراتك وقراراتك.

لقد علمت أنك عندما تتخذ أي قرار، فإنه يقوم على مستوى معين من مستويات الوعي. يكون عند نقطة ثابتة في تلك اللحظة التي تتخذ فيها قرارك يمكنك أن تفعل شيئاً واحداً، وشيئاً واحداً فقط، بدءاً على مستوى وعيك الحالي. وهكذا فإن دائماً ما تفعل أفضل ما تستطيع في ظل الظروف الحالية. يجب أن تعطي نفسك الحق في ارتكاب الأخطاء، لأن وعيك يتوسع ويفتح من خلال الأخطاء.

ذلك لن تكون حراً أبداً حتى تتعلم أن تكون صادقاً مع نفسك وتقبل المسئولية لكسرة عن حياتك لشخصية وإشباع احتياجاتك ولكن، بينما تفعل هذا، يجب عليك أيضاً أن تتقبل المسئولية الكاملة عن كل فكرة، وكلمة، وفعل، وقرار لأنك -حنثاً- ستدفع ثمن كل منها. واقتناصاً للقول القديم نقول: إذا كنت ترغب في الخير، يجب أن تدفع للخيار سوف تتعلم وتنمو وفقاً لطبيعة ونتائج فعلك وتصرفاتك

نذكر دائماً أن لا شيء نفعله "صحيح" أو "خطأ"، "جيد" أو "سيئ" إنه حكم أو غير حكم بحسب وبينت تتقدم، كما نأمل، من التصرفات "غير الحكمية" إلى التصرفات "الحكمية"، ستصبح أهمية تلك المصطلحات أكثر وأكثر وضوحاً

فيما يتعلق بالقرارات الحكمية أو غير الحكمية، اسأل نفسك الأسئلة التالية قبل أن تقدم على أي تصرف

- هل هذا تصرف حكيم أم غير حكيم؟
- هل سيسهم في إشباع احتياجاتي الأساسية؟
- هل سيؤذي شخصاً آخر؟
- ما الثمن الإجمالي الذي يجب علي دفعه؟
- هل هو منسجم مع قوانين الكون، حسبما أؤمنهم؟

- هل أنا مستعد وقادر على دفع الثمن وتقبل العواقب؟

عن طريق طرح تلك الأسئلة، سوف تضع نفسك في وضع سيطرة واعية كاملة على حياتك. سوف تساعدك على صنع وعي جديد قائم على معرفتك بأن الشخص الذي أنت مسئول أمامه عن جميع أفعالك وتصرفاتك هو أنت. واستطاع القائم وراء هذا يكون واضحاً تصماً عندما تدرك أنت أنت من سيحدد المكافآت أو معاني المواقف

## سلطان العادة

العادات هي التي تجعلك الشخص الذي أنت هو ومن المستحيل أن تصنع تغييراً كبيراً في حياتك دون تدمير سلطانها القهري عليك وما لم تكن سعيداً، وصحيحاً، وهادئاً، وسالماً، ومعتمداً على نفسك، وناجحاً في كل مجالات حياتك، فإن تغيير العادات السلبية القديمة يجب أن يكون أولوية في حياتك

إن معظمنا لا فكرة لديه إلى أي مدى نقوم حياتنا على ما يسمى "العادات السيئة". لقد قمنا ببرمجة الاستجابات لخطئة في عقولنا الانلاوعية وأجهزتنا

الحاجة بالطعام وكلما راد تفكيره في الطعام، أصبح أكثر وعياً به إلى أن تسيطر الرغبة في تناول الطعام على قوة إرادته

لا ينبغي أن نخذع أنفسنا بأننا نستطيع تغيير حياتنا عن طريق ضبط وتنظيم الذات فحسب، عن طريق أن نتعلم أن نستطيع إكراه أنفسنا على صنع تغيير إيجابي كان الشخص يرغب حقاً في فقد الوزن، يجب "إقناعه" بفكرة التخلص من عادة الإفراط في تناول الطعام التي كانت تلعب دور التعويض عن التوتر والاحتياجات التي لم يتم إشباعها إنه نادراً ما سيتوقف ببساطة بمجرد أنه يعتقد أنه ينبغي عليه ذلك، إن حدث ذلك أصلاً والقيام بهذا لن يولد إلا مشاعر الذنب، والإحباط، والتعلق، وجميعها تولد مقاومة التغيير

قبل أن تتمكن من تغيير أي عادة، ينبغي عليك أن تترك وتقبل تماماً أن لديك عادة تريد تغييرها إن حقيقة أنك لا تستطيع تقبل أخطائك هي السبب وراء عدم قدرتك على التغلب عليها. والإدانة الشفهية حسب لعاداتك السيئة ولنفسك سبب وجود تلك العادات لديك لا تؤدي إلا إلى إحكام سيطرتها عليك، وبهذا تحيط جميع جهودك لوقفها. والشعور بالذنب لا يزيد تلك السيطرة إلا قوة غير أنريد أدلر عن ذلك كما يلي: "ما أن ترتكب الخطأ وما

العصبية المركبة يجعلها هذا تستجيب بالطريقة التي كيف أنفسنا على الشعور والتصرف بها، بعض النظر عن مدى ما قد تكون عليه من خطأ، أو تحريف، أو تدوير. وهكذا، يجب عليك أن تمر بفترة من سجن التعلم القديم أو إزالة البرمجة القديمة من أجل تغيير أنماط عاداتنا السلبية المدمرة

## لا يمكنك التخلي

### عن أي شيء تعتبره مرغوباً

ليس هناك أي قدر من قوة لإرادة يكون كافيًا ومفيداً ما لم نرغب بحق في التخلي عن عاداتنا العدمية إما نرغب معظم الوقت في التحصن من الآثار المؤلمة لتلك لعادات ولكن لا نكون مستعدين لنحصد من لعادات نفسها.

السبب في فشل معظم النظم الغذائية بعد فترة قصيرة من الوقت هو أن من يشع النظام الغذائي يبدأ بعد فترة في الشعور بالحرمان إن لديه الرغبة في فقد الوزن، وفي أن يظهر بشكى أفضل ويشعر بشعور أفضل، ولكنه لا رغبة لديه في الإقلاع عن الإفراط في تناول الطعام والنتيجة لنهاية هي أن عقله يكتظ دائماً بالأفكار

- ب. ما العادة أو الموقف الإيجابي الذي ستطوره ليجل محبه؟  
ج. ما التصرفات التي ستقوم بها لاستبدال عدوك السلبية؟  
د. ما أسهل الطرق وأكثرها منطقية لتقديم بهذا؟

### الخطوة الثانية

- أ. تخيل نفسك وكأنك قد حققت لنجاح بالفعل في تغيير عادتك تصور نفسك تستمتع بلواند ومزايا عادتك الجديدة الإيجابية  
ب. استخدم توكيد إيجابياً يتسجم مع التخيل (هناك المزيد من التوكيدات الإيجابية لاحقاً)

### الخطوة الثالثة

- راقب تصرفاتك ولاحظ كل مرة تحلق فيها في إنجاز ما وعدت به. تذكر، لا تدن أو توبخ نفسك فقط على تعليقاً لا ينطوي على حكم أو دأنة، واسمح لنفسك بإجراء التصحيح اللازم

### الخطوة الرابعة

- احتفظ بسجل مكتوب لمدة واحد وعشرين يوماً على الأقل

أن تشعر بالذنب، ولكن لا تفعل الأمرين معاً فهذا أكثر مما ينبغي" تلك نصيحة رائعة!

يجب عليك أن تصنع عادات جديدة أكثر إيجابية عن طريق التخلص من العادات السلبية بالاستبدال عن طريق توفير أفكار وتصرفات وأعمال جديدة ومهمة وإيجابية لتحل محلها عندما كنت طفلاً، كنا عدة معصيتك شيئاً آخر بدلاً منه. وكان هذا يبعد تركيزك عما أخذاه منك

هناك بعض الأشياء التي تكون مستعدين للتخلص منها على الفور وعن طيب نفس يرجع هذا إلى الأهمية الكبيرة التي تمنعها على تغيير تلك الأشياء وعلى إدراكنا لآثارها المدمرة على حياتنا فكلما عقلت أهمية أكبر على شيء ما، كنت أكثر استعداداً لتقديم عمل بشأنه

### برنامج تكيف العادات الإيجابية

استخدم البرنامج التالي في تكيف نفسك على استبدال أي عادة سبية تجدها ضارة بحياتك وسعادتك ورفاهيتك

### الخطوة الأولى

اكتب ما يلي:

- أ. ما العادة السلبية التي ترغب في استبدالها؟



بعد أن تختار نوعي نمط العادة الإيجابية الجديد،  
ستتمكنك لخصوت الأربع السابقة من برمجة تلك  
العادة في عقلك اللاوعي بعدها ستصبح العادة الجديدة  
استجابة تلقائية طبيعية

لو أنك قد رسخت ووطدت استجابات سلبية تجاه  
مواقف الحياة، فمن الآلية للتعبئة، لحصة بك سوف  
تجعلك تستجيب بالطريقة التي تكيف نفسك على  
الشعور والتصرف بها

من المستحسن أن ترقب استجاباتك أو أنماط عاداتك  
باستخدام الصيغة الثانية لثلاثة الخطوات من أجل  
تقييمها وتصحيحها

١. تخلص من أي شيء في حياتك لا يعمل لصالحك  
ويعيدك

٢. انظر ما الذي يعيدك ويعمل لصالحك واستمر في  
برمجته في عقلك اللاواعي

٣. أضف الأشياء الجديدة التي تجدها مرغوبة التي  
من المرجح أن تفيدك وتعمل لصالحك

استخدم الصيغة السابقة طوال ما بقي من حياتك  
وسوف تجد أنك ستكتسب الثقة بالنفس وستكون حياتك  
ملينة بالتجارب المجدية

تكرر الحقائق المفيدة لتانية بشأن تغيير عاداتك

أ. اعلم وتقرب حقيقة أن لديك عادة سلبية ولا تصرف  
حكماً على قيمة ذاتك

ب. قبل البدء في تغيير عاداتك، قارن الفوائد المحتملة  
بائتمن الذي سيكون عليك دفعه مقابل التعلب  
عيبه

ج. اعلم أن أكبر قدر من قوة الإرادة لن تكون له فائدة  
على الإطلاق ما لم تكن ترغب بحق في التخلي عن  
عادة ما

د. يجب أن تكون مقتنعاً بأن التغيير سيحقق الإشباع  
لحاجة أو رغبة معينة

هـ. فوق كل شيء، لا تشعر بالذنب، أو تدين نفسك أو  
تلومها على وضعك الحالي. فحتى الآن، أنت لم  
تعمل إلا ما سمح لك به مستوى وعيك الحالي

بينما تصبح العادة الجديدة أكثر قوة، يصبح إغراء  
العادة القديمة أقل وأقل وينبغي دائماً أن تكون على  
وعي بأفكارنا وتصرفات وأن نحافظ على تركيز أفكارنا  
السيطرة على ما نريده ولهم على ما لا نريده

## أنا لست مذنباً، وأنت لست مذنباً

الشعور بالذنب هو أحد أكثر أشكال الصقط شيوعاً في مجتمعاتنا الحديثة. إن العالم مليء بالأشخاص لمحميين بالذنب. وما لم تكن واحداً من أولئك الأشخاص لفادريين الذين يعلو على ذلك الشعور المدمر، فالأرجح أنك تشترك مع الأغلبية العظمى من الناس في مجموعة متنوعة من مشاعر الذنب غير الضرورية

لقد تكيف معظمنا على الشعور بالذنب. فقد حولت العائلة، والأصدقاء، والمجتمع، والمدرسة، والأحياء المقربون، والمؤسسات الدينية بوعي أو بغير وعي إلى آلات للشعور بالذنب. لقد كان يتم تذكيرنا دائماً منذ مرحلة الطفولة بما يسمى "سلوكنا السيئ" وتم جعلنا نشعر بالذنب تجاه أشياء فعلناها أو لم نفعلها، قديماً أو لم نفعلها، وحيث إن معظمنا قد تكيف على التماس

[www.mlazna.com](http://www.mlazna.com)  
^RAYAHEEN^

قبول وستحسان لآخرين، فإننا لا نستطيع التعامل مع  
الذنب عندما يتم فرضه علينا من مصدر خارجي.

الذنب هو الأداة الرئيسية للشخص المارور المخادع  
كل ما على هذا الشخص فعله هو جعلنا نشعر بالذنب  
وهكذا نشعر بالاضطرار إلى العودة إلى حظوته وفرضه في  
أسرع وقت ممكن. ومعظم الناس يمكن خداعهم وجعلهم  
يفعلون أي شيء تقريباً إذا أمكن جعلهم يشعرون بالذنب  
بقدر كافٍ

لماذا نسمح بحدوث هذا؟ ببساطة لأن الذنب كان  
مرتبطاً بالاهتمام، وإذا كنت لا تهتم، فبذلك "شخص  
سحق". والحقيقة أن الشعور بالذنب لا علاقة له من  
قريب أو بعيد بالاهتمام بالناس. إنما هو مظهر من  
مظاهر السلوك العصائبي، لسلوك الذي يتلقى قبول معظم  
الناس بشكل يدعو للدهشة - على أنه سلوك "طبيعي"  
وبعبارة أخرى، لكي تظهر أنك مهتم بالآخرين بحق،  
فمن المتوقع منك أن تشعر بالذنب. وإذا لم تشعر بالذنب،  
فبذلك لا تهتم بحق. هذا الخدع لمتوي في التفكير يسمح  
على حياة عدد هائل من الأشخاص

وس المثير للاهتمام أن أقول هنا إنني، في تدواتي  
ومحاضراتي، عندما أقول إن الإنسان لا ينبغي أبداً أن

يشعر بالذنب، دائماً ما يرفع أحدهم يده ويسألني قائلاً  
"أتعني أنه لا ينبغي علي مطلقاً أن أشعر بالذنب تجاه  
أي شيء؟" وما يريد قوله بالذنب هو أنه كان متكيفاً  
للعناية مع الشعور بالذنب لدرجة أنه يشعر بالذنب  
تجاه عدم شعوره بالذنب!

## نظرة على الأخلاقية

الكثير جداً من الأعمال والتصرفات انسي يسميها أفراد  
معينون، أو المجتمع، أو مجموعات ديمية "جيدة" أو  
"سيئة" ليست أكثر من مجرد أحكام أخلاقية على القيمة  
تقوم على مستوى الوعي الحالي لأصحابها، ولكنها قد  
تكون خاطئة. فما هو صواب وخطاقي بالنسبة لك اليوم  
قد لا يكون صواباً أو أخلاقياً بالنسبة لك أبداً. غداً في  
وقت آخر أو في مكان آخر. المبادئ الأخلاقية تختلف  
من مكان إلى مكان ومن زمان إلى زمان

غير توماس مور هن ذلك بشكل جيد للعامة عندما قال  
أجد أن الأطباء والحكماء

اختلفوا في جميع الأماكن والأزمان

ومن بين كل خمسين، نادراً ما يتفق اثنان

على معنى وحقيقة المبادئ الأخلاقية النقية المجردة

من القوانين التي تقوم على المبادئ الأخلاقية ليست قوانين كوسية، لأن لغواتين الكونية ثابتة غير قابلة للتغيير. إنها قليلة، وبسيطة، ووافدة في كل مكان، وعلى الدوام، وبشكل تلقائي، وبدون تدخل أو حكم أخلاقي على القيمة من جانب أي مجموعة، أو شخص، وما من قانون كوني يدعم الشعور بالذنب. نذكر أن الشعور بالذنب هو استجابة عاطفية مكتسبة.

## أمثلة على الأشكال الرئيسية للشعور بالذنب

### الوالد يجعل الطفل يشعر بالذنب

عندما كنت طفلاً، كان الكبار الماضجون من حولي، وأفراد عائلتي على وجه الخصوص يجعلونك تشعر بالذنب. فعلى أي حال، إذا كانوا هم يشعرون بالذنب، فإن هذا كان جيداً بما يكفي بالنسبة لهم، إذ فلا بد أن يكون جيداً بما يكفي بالنسبة لك أيضاً! فإن لم يحببهم ما كنت تفعله أو تقوله، كانوا يقولون لك إنك "فتي سيئ" أو "فتاة سيئة" كانوا يصرون حكماً على قيمة

دائلك وليس على تصرفاتك. وخلال فترات معوك، خاصة السموات الخمس الأولى، تم تكييفك على لاستجابة لـ هو "جيد" و"سيئ"، "صواب" و"خطأ". كان الشعور بالذنب يفرض عليك بالقوة من خلال أسلوب الثواب والعقاب. وفي هذا الوقت بدأت أنت توحيد وتعاقب بين دائلك وتصرفاتك

يستخدم الآب+ مشاعر الذنب بغير عمد كوسية للسيطرة على أطفالهم إنهم يقولون لنفعل نه إذا لم يفعل شيئاً معيذاً فإبهم سيخبرون بالضيقة والحزن واستحمتهم عبارات من مثل: "ما الذي سيقوله لحيوان؟"، "لقد سببت لنا الإحراج!"; "لقد خيبت أملاًنا!"; "أين الأدب وحسن السلوك؟" والقائمة طويلة وممتدة. ومتى أخفقت في رضا والديك، كان ذلك هو وقت ممارستهم نعمة الذنب. ونتيجة لذلك، معي نديك نمط سلوكي قائم على إرضاء الآخرين أولاً من أجل تجنب الشعور بالذنب كنت تقول ما يريدك الدس أن تقوله وتقل ما يريدك الدس أن تفعله كنت متكيفاً على الاعتقاد بأنك سترضي الآخرين بالإذعان لهم. وهكذا فست يتعمية الحاجة التي لا نهاية لها إلى ترك انطباع جيد لدى الآخرين

## الطفل يجعل الوالد يشعر بالذنب

في شكل معاكس للعبة جعل اولد طفله يشعر بالذنب، كثيراً ما يستخدم الأطفال أفعالهم ومشاعرهم لخداع آبائهم معظم الآباء يرغبون في أن ينظر لهم باعتبارهم أبناء "جيدين" ولا يستطيعون التصديش مع الشعور بأن طفلهم يعتقد أنهم لا يحبونه ولكني يجبرهم الطفر على تلبية رغباته، يستخدم عبارات مثل "إنك حقاً لا تحبني"، أو "والدا فلان سمح له بذلك، فلماذا لا نسمح لي أيضاً؟" كما أن الطفر يذكرهم بالأمور التي فعلوها أو لم يفعلوها، وهي أشياء يعرف الطفر ببدنيته أنها ستؤك لدى والديه مشاعر الذنب

وقد تعلم الطفل هذا السلوك من خلال مراقبة انكهار وهو لا يعرف بالذنب كيفية عمله، ولكنه يعرف أنه شديد التعالية في تلبية ما يريد. وحيث إن الخدع هو العمل الشاغل في مرحلة الطفولة، فإن بعض لا يستغرق وقتاً طويلاً في تعلمه

وكما علمت سابقاً، فإن الشعور بالذنب هو استجابة عاطفية مكتسبة. إنه ليس سلوكاً طبيعياً لدى الطفل فإذا كان طفلك يحاول خدعك من خلال مشاعر الذنب،

يمكنك أن تتأكد من أنه تعلم وسائل وأساليب ذلك من معلم جيد؛ منك أنت!

## الشعور بالذنب من خلال الحب

عبارة "لو كنت تحبني..." هي إحدى أكثر العبارات المستخدمة في علاقات الحب والرواج توليداً للشعور بالذنب، وهي تستخدم بغرض خدع واستغلال الطرف الآخر. فعندما تقول "لو كنت تحبني، لفعلت هذا"، فإن ما تعنيه حقاً هو "ينبغي أن أشعر بالذنب إذا لم تفعل هذا"، أو "إذا رفضت، فربك حقاً لا تهتم لأمرى".

وحيث إن التكيف على حتمية إظهار اهتمامنا، فإننا نخضع بسهولة بفعل عبارات التي تثير الشعور بالذنب. وإذا لم تلق هذه العبارات، يمكننا دائماً اللجوء إلى وسائل أخرى مثل إعانة الصمت، أو رفض معايشرة الجنسية مع شريك الحياة، أو جرح المشاعر، أو الضيق، أو اليكاه، أو نوبات الغضب

إحدى الوسائل الأخرى هي استخدام الشعور بالذنب لعاقبة شرك، حياننا على سلوكياتهم التي نشعر أنها غير منسجمة مع قيمنا ومعتقداتنا إننا نستحضر آثار

وخطايا الماضي ونذكرهم إلى أي مدى كانوا "مخطفين" وإلى أي مدى حددونا وخيبروا أفعالنا. ولعلنا كما قادرين على جعل لعبة الشعور بالذنب تلك تستمر، نستطيع خدعهم وجعلهم يفعلون ما نريده منهم. فعندما لا يكونون على مستوى معتداتنا، وتوقعاتنا، وفيما، حيث نستخدم مشاعر الذنب لإعادةتهم إلى الطريق الصحيح وتلك قصة بعض الوسائل التي ستستخدم بها مشاعر الذنب في العلاقات الزوجية

### مشاعر الذنب التي يثيرها المجتمع

يبدأ الأمر في المدرسة عندما تعجز عن إرضاء معلمك يتم جعلك تشعر بالذنب تجاه سلوكك عن طريق إخبارك بأنه كان من الممكن أن تؤدي بشكل أفضل أو بأنك خذلت معلمك وبدون التعمق في جذور المشكلة - الوهي الخاطئ للطائف - فإن مشاعر الذنب التي يثيرها المعلم تتناسب قدرأ أقل من جهد المعلم وهي وسيلة فعالة لسيطرة على الطالب

ونظام السجون هو مثال ممتاز على كيفية عمل ونطبق نظرية الذنب. فإذا خرقنا إهدائ الأخلاقية

للمجتمع، فإنك تعاقب بالحبس داخل إحدى المؤسسات وخلال هذا الوقت، من المفترض بك أن تشعر بالذنب تجاه ما قتررت وكلما كانت الجريمة أشنع، كان عليك أن تشعر بالذنب لوقت أطول وبعد ذلك يتم إطلاق سراحك دون حل لمشكلة الحقيقية التي تتمش في وعيك الخاطئ، خاصة صورة ذلك السجين ومنتجة النهاية هي أن معظم السجناء ينتهي بهم لحد إلى السجن مرة أخرى بعد ارتكاب جريمة أخرى

ومشاعر الذنب تجاه السلوك الاجتماعي تكيفك على اللق ب شأن ما سيقوله أو يفعله الآخرون عن تصرفاتك وأعداك وهذا هو السبب وراء التقيد والالتزام الشديد بقواعد وأداب السلوك العامة فبالنسبة لكثير من الناس، يعد وضع الشوكة على الجانب الصحيح من لطيف مسألة حياة أو موت

لقد أصبحنا شديدي الاهتمام بآراء الآخرين أو بأن نكون على صواب لدرجة أننا أصبحنا مضطرين لمراقبة كل شيء نقوله ونفعله حتى لا نهين أو نجرح أي شخص

الثقة بالنفس. إنه يجعلك سجيناً للماضي ويصحبك بالجزر والشلل في الحاضر لا أكثر وعن طريق حمل واحتران الشعور بالذنب، تهرب من مسئولية العيش في الحاضر والتقدم نحو المستقبل.

### الذنب دائماً ما يجلب العقاب

الشعور بالذنب دائماً ما يجلب العقاب. وقد يأخذ لعقاب العديد من الأشكال بما فيها الاكتئاب، ومشاعر عدم الكفاءة، ونقص الثقة بالنفس، وضعف تقدير الذات، ومجموعة من الاضطرابات الجسدية. وعدم القدرة على حب أنفسنا والآخرين هؤلاء الذين لا يستطيعون الصبح عن الآخرين ويضعرون الحقد والغضب في قلوبهم هم أنفسهم أولئك الذين لم يتعلموا أبداً الصلح عن أنفسهم إنهم الأشخاص المحملون بمشاعر الذنب

إن محاولة تجاهل أخطائك مدمرة تبدأ كالتمسك بمشاعر الذنب التي سببتها لك. ينبغي التعامل مع الأخطاء على أنها ذرة تراب في العين بمجرد أن تحدد المشكلة، لا تدبر نفسك أو تشعر بالذنب بسببها فقط تخلص منها وكما سارعت بذلك، تخلصت من الألم الذي تسببه لك في أقرب وقت. وحينها فقط ستكون

### الشعور بالذنب المفروض على الذات

أكثر صور الشعور بالذنب تدميراً هي الشعور بالذنب المفروض على الذات. هذا هو الذنب الذي يفرضه على أنفسنا عندما نشعر بأننا كسرنا مبادئ الأخلاقية أو المبادئ الأخلاقية للمجتمع. به يشأ عندما ننظر في سلوكياتنا الدخيلة ونرى أننا اتخذنا قراراً أو تصرفنا تصرفاً غير حكيم نقوم بفحص ما فساها سواء كان نقد الآخرين، أو السرقة، أو الغش، أو الكذب، أو المبالغة، أو خرق القواعد، أو انتهاك أي تصرف آخر نشعر أنه خطأً - في ضوء نظامنا القيمي الحالي في معظم الأحوال، يكون الذنب الذي نشعر به هو محاولة لإظهار أننا نهم وشعر بالأسف تجاه تصرفاتنا. إن ما نفعنه في الأساس هو تعتيب أنفسنا على ما فعلناه ومحاولة تغيير اتجاهنا وما نجز عن إدراكه هو أن لماضي لا يمكن تغييره بأي حال

هناك اختلاف هائل بين الشعور بالذنب والتعلم من الماضي إن معانات الشعور بالذنب التي يمر بها نفسه هو رحلة عسائية يجب عليك إيقافها إذا كنت ترغب في بناء الثقة التامة بالنفس إن الشعور بالذنب لا يعني

قدراً على أن تعيش حياة إبداعية، وتبني ثقة بالنفس،  
وتعبر عن قدرتك شور المحدودة.

## التعلم من الماضي

التعلم من سلوكيات اناسي أمر مهم وضروري لبقاء  
الثقة بالنفس. ولكن الشعور بالنسب تجاه ما اقترفته  
ليس تعلماً من الماضي إن التعلم من الماضي يعني  
التعرف على الأخطاء ونعزم -يقدر ما تسمح به قدرتك  
ووعيك على عدم تكراره

إن توبيخ وتريح نفسك لشيء ما فعملته أو  
تصحيح وقت ثمين وطاقة هائلة على الشعور بالنسب،  
أو الخزي، أو عدم اللتمة ليس جزءاً من هذا الدرس  
مثل هذه اشاعر السلبية تمنعك من تعبير خبرة حياتك  
الحالية لأتلك تركز انتباهك على الماضي

لا أحد يستطيع العيش في الماضي ويعمل بإبداع  
ونجح في الحاضر. إن عقلك لا يستطيع التكيف مع  
حقيقتين في وقت واحد وحياتك تعكس أي شيء يحتس  
جل نتبهت فإذا كنت تسمح جل انتباهك لـ قلته أو  
قلته أو ما كان ينبغي عليك قوله أو فعله، فإن لحاضر  
سيكون مليئاً بالإحباط، والقلق، والحيرة. وهذا شئ

باعد تدفعه من الأضـ كثيراً أن تصامح نفسك وتصلح  
عنها وتتقدم نحو المستقبل بموقف ذهني إيجابي

## تذكر: أنت دائماً

### تبذل قصارى جهدك

أنت دائماً تبذل قصارى جهدك تذكر هذا جيداً  
ولا تنس! إن كن قرار تتخذه وكل تصرف تقوم به  
يعتمد على مستوى وعيك في تلك اللحظة. لا يمكنك  
أبداً أن تكون "أفضل من" مستوى وعيك الحالي، لأنه  
هو درجة لوضوح انتي تترك بها أي موقف، فإن كان  
وعيك خافتاً، فتعيش تجربة خائفة مشوّهة، وهو ما  
قد يؤدي بك إلى فعل أو قول أشياء سوف تدمر عليها  
لاحقاً

ولأن وعيك دائماً ما يكون ثابتاً عند مستوى معين،  
فإن أي شيء تفعله أو لا تفعله، تقوله أو لا تقوله، هو  
قصارى جهدك وأفضل ما لديك، حتى وإن كان قصارى  
جهدك هذا خائفاً أو غير حكيم الحقيقة البسيطة هي  
أنه كان لديك خيار واحد لحسب وهذا الخيار كان  
محكوماً بوعيك في تلك اللحظة



## أنت لست أفعالك

أفعالك وتصرفاتك هي مجرد الوسيلة التي تستخدمها لإشبع احتياجاتك السائدة قد تكون أفعلاً "حكيمه" أو "غير حكيمه"، ولكن هذا ليس بمثابة تصنيف لك باعتبارك شخصاً "جيداً" أو "سيئاً" ففي أنس وجودك وكيانك، أنت فرد مثالي روحياً قد يتصرف، لحظه، بناءً على وعي خاطئ

## احتفظ بدفتر

### يوميات للذنب

إليك تجربة شخصية ستجده مفيدة ومؤثرة للاهتمام على مدار الواحد والعشرين يوماً التالية، احتفظ بدفتر يوميات خاص باشعور بالذنب راقب نفسك خلال فترة تلك الأسابيع الثلاثة سجل ملاحظاتك ودون جميع انقاسيل

١. كل مرة تحاول فيها أن تجعل شخصاً آخر يشعر بالذنب

٢. كل مرة يحاول فيها شخص آخر أن يجعلك تشعر بالذنب

٣. كل مرة تحاول فيها أن تجعل نفسك تشعر بالذنب

عن طريق القيام بهذا، سوف تصبح شديد الوعي بمقدر الوقت الذي يضيع في لعب لعبة الذنب وفي كل مرة تحاول فيها أن تجعل نفسك أو شخصاً آخر يشعر بالذنب، توقف على الفور وقم بإجراء تصحيح هذا من شأنه أن يغير أنماط عاداتك، ومن ثم سوف تتوقف قريباً عن لعب اللعبة معاً

وفي كل مرة تشعر فيها أن شخصاً ما يحاول جعلك تشعر بالذنب، اجعله يعرف إن أن لعبته لم تعد فعالة ولم تعد تجدي نفعاً الصحية يجب أن يجعل شخص المستقل يعرف أنه لم يعد شديد احساسية والضعف بعد الآن في البداية س يصدقك هذه الشخص لأنه كان يستخدم الشعور بالذنب خداعك واستغلالك منذ وقت طويل للغاية ولكن بمجرد أن يدرك أنك لم تعد تحتاج إلى قبوله وستحببته وأنت لن تلعب لعبة الذنب، فإنه سيكف عن استخدام الذنب كوسيلة لاستغلالك

## القوة الإيجابية للحب

لقد ألهم الحب لكتب، ولأغاني، والأعمال الفنية،  
والإنجازات العظيمة، بل لقد أثر حتى في مجرى  
لتاريخ فالحب هو الرباط ولعمد اندي يجمع الجنس  
ابشري معاً

هناك العديد من التعريفات للحب، إلا أن كل واحد  
منها غير كافٍ. يوجد الحب في مكان ما بين الود  
والشهوة وربما كان هذا هو المكان الذي ينتمي إليه  
الحب بالتحقق!

ولكني نفهم ما هو الحب، يجب علينا أولاً أن نفهم  
ما ليس هو الحب الحب ليس هو البغض، أو العنف،  
أو الطموح، أو لمادة إنه ليس الافتتان فلافتتان  
يركز فقط على اسماء الحارضية وهو مجرد شكل من  
أشكال لغزو الذي يلبي حاجة شخصية دائماً ما يتبعها  
الإحباط

على سبيل المثال، تتزوج امرأة من رجل لأنه وسيم،  
ثم تقول، ن كل ما يشغل ذهنه هو شكله أو تتزوجه

www.mlazna.com  
^RAYAHEEN^

لأنه ذكي، ومن ثم تشعر بالفناء وتتهمه بأنه يدعي عدم كل شيء، أو تتزوج به لأنه هادئ وحساس، ومن ثم تجده مملاً ومتبلاً الإحساس أو تتزوجه من أجل ماله، ثم تصبح تيمسة لأن كل ما يفكر فيه هو العمل أو تتزوجه لأنه جذاب، ثم تعترض عندما تجده جذاباً لسمه "خريبات". وهكذا وهكذا! هذه الأمثلة لا تميز عن الحب، وربما عن الاثنان محسب ونفس هذه الأمثلة تنطبق على الزوج أيضاً.

والحب ليس هو الجنس، فمكث الاستمتاع بالجنس بدون حب، والحب بدون جنس. ولكن عندما يجتمع الجنس والحب، فإن النتيجة تكون تجربة روحية رائعة لا تضاهيها تجربة أخرى.

ما الحب إذن؟ الحب هو القوة الجديدة، التي توحد وتسق وتناغم الكون.

الحب هو الرعية في دعم شخص ما بحيث يكون كل ما يمكنه أن يكونه إنه مساعدة إنسان آخر على أن ينمو عاطفياً، وذهنياً، وروحياً وقبل أي شيء آخر. الحب هو منح شخص آخر الحرية الكاملة في أن يكون نفسه وقبول هذا الشخص دون محاولة تغييره.

مشكلة العديد من العلاقات هي أن الحب يكون من جانب واحد. ولكي تكون لعلاقة متوازنة، يجب أن تعطي. ولكن أن تتوقع التلقي بالتساوي أيضاً يجب أن يتم تلبية احتياجاتك واحتياجات شريكك إلى الدفع انفعالي للعباء المستمر دون انتظار مقابل، أو التلقي المستمر دون عطاء، لا يدعم الحب الحقيقي.

الحب يعني الحب انتهى!، إنه لا ينطوي على شروط مثل، "سوف أحبك إذا"، أو "سوف أحبك طيلة"، أو "سوف أحبك عندما". والحب اندي ينطوي على شروط ليس إلا ابتزازاً عاطفياً.

تبدأ فترة انصاع على الحب عدة عندما يصل إلى سر عامين تقريباً. وهذا هو سبب أهمية بناء تقدير الذات لدى الطفل أنه، هذه لفترة يجب أن يعلم لطفل أنه مقبول كما هو، وأن الحب (أو عدم الحب) لا يعتمد على أفعاله وتصرفاته.

عدة ما لا تترك الفتيات الصغيرات أنهن يمكن أن يتفقن الحب لذاتهن. إنهن يشعرن بأنهن في حاجة إلى رجل يجعلهن يشعرن بأنهن محبوبات وذوات قيمة. إنهن هادة ما يتزوجن من أول رجل يطرق بابهن ويخبرهن ما يُردن سمعه؛ أنهن محبوبات. وعندما

لأبد، بغض النظر عما يقوله، لأن الحب تجربة تماشى لحظة بلحظة. لقد فقد حب الأسس، وحب الغد لم يولد بعد، وحب اليوم لا يد وأن يكتسب

الحقيقة هي أن الحب سوف يستمر فقط طالما كان كل طرف يلبي احتياجات الطرف الآخر ويسهم في نجاح العلاقة. ويجب أن يستمر الحب إذا كانت هناك رغبة في استمرار العلاقة والعقد القانوني أن يفعل هذا؟

ولكي يبقى الحب ويستمر، يجب ألا يحاول أي طرف تغيير الطرف الآخر يحدث هذا أكثر مما ينبغي وهو عام رئيسي من العوامل التي تسهم في الانفصال والطلاق.

الحب، والرومانسية، والإثارة جميعها ممكنة عندما تسمح لشريكك بالتعبير عن فرديته. عندما لا تكون العلاقة مقيدة بمطالب وتوقعات غير معقولة، فإنها تصبح أكثر قرباً وحميمية فكلما زاد شعورك بالاستقلالية، زاد تقديرك لشريكك. الحب الحقيقي يقوم على الحرية الحقيقية الأحرار فقط هم الذين يستطيعون منح الحب بدون تحفظ.

الوقت الذي تضيئه معاً يجب أن يخصص لدوافع الحب ومشاركة في الأشياء التي يستمتع بها كلاكم

يشعر الرجل بمثقة الذونية تلك، فإنه عادة ما يستمر هذا الشعور بعدم الأهلية ويحاول أن يسيطر على الفتاة بحيث إنها لا تحب نفسها بالعمل، فإنها ستسعى بشكل مفرط لنيل الاستحسان والحب الذي لم تحصل عليه عندما كانت طفلة والأرجح أن لحال ستنتهي بها إما في ساحة المحكمة من أجل الطلاق وإما مع زوج مدمن لتكحوليات، أو مؤذ نهياً، أو جسدياً، أو عاطفياً، أو ربما ما هو أسوأ ولو أنه قد تم صقل وتنمية الثقة بالنفس، وقبول الذات، وقبول الآخرين في مرحلة مبكرة من العمر، لكان من الممكن تجنب هذا الوضع

من المهم في العلاقات الحفاظ على الحب ولكي تفعل هذا، من الضروري أن تدرك أنك لستما شخصاً واحداً فعلى الرغم من فيض لنور والمعجزات الشعرية، فمن المستحيل تماماً دمج شخصين في شخص واحد إنكم بمسألة مرتين منفصلين وجدا العديد من الجوانب التي يمكن أن يشتركا فيها لقد أتيت إلى العالم وحيداً، وسترحل عنه وحيداً

من الحماسة الثامة أن تعد بحب شخص آخر إلى الأبد في حين أنه من الرائع أن نسمع شخصاً يؤكد على أنه سيحب إلى الأبد، فإن هذا وعد أجوف فكري الأمر لحظة إن لا تستطيع أن تعتمد على أن يحبك حبيبك

والى انصيب لداواتك، والى القول ليهاء منزلك، والى مصفف الشعر لتصفيف شعرك، والى محل الملابس لشراء ملابسك. وكذلك الأمر مع الحب. إنك تلجأ إلى الآخرين من أجل الحب. ومثل جزيرة متدلية أمام فرس، فإن الحب أيضاً بعيد المال تدماً

## توقف عن التطلع إلى الآخرين لمنحك الحب

إذا كنت تبحث عن شخص يحبك، فستعيش حياتك محبطاً خائب الأمل. الحب يبدأ بأن تحب نفسك أولاً. وما لم تحب نفسك أولاً، فإنك لن تجد لدى شخص آخر. فقط عندما تولد الحب وتطلقه ليشرق حتى يعتق كل شيء وكل شخص، ستلقى الحب بالمقابل

ولكن تذكر أنك لا تستطيع منح حبك لشخص آخر يمكنك فقط أن تكون محباً. وأن تكون محباً يعني أن تتعلم أن تحب عقلك، وأفكارك، وجسدك، والحيوة، والقوة الروحية بداخلك. تعلم أن تحب أشياء مثل لأشجار، والأزهار، والحيوانات، وشرق الشمس، وكل شيء تراه وتلمسه وتتذوقه. هل لاحظت يوماً أن بعض الناس لديهم مشكلات دئمة مع سياراتهم، بن سياراتهم

هذا من شأنه أن يزيل الملل ويحافظ على حيوية العلاقة. ومن المهم في هذا الشأن تنمية شخصية رومانسية بدون الرومانسية، تستقر حياة الإنسان للسحر والجاذبية، لذا فمن المهم أن تكتسبها وتتميزها. الشخصية الرومانسية ستريد من سحره وتمكث من جذب الناس، والأحداث، والظروف التي تريدها. إننا جميعاً بحاجة إلى الرومانسية في حياتنا وشعر بلا مشن تجاه هؤلاء الذين يحفظوننا ويشجعوننا

كل شخص يرغب في أن يكون محبوباً. وكل غريب تقابله يصرخ بداخل نفسه ويقول "أنحني من فضلك" أحياناً يكون من الصعب تفسير هذا في ضوء أفعاله، وأحياناً لا يدرك الأفراد أنفسهم هذا على أنه النهم الداخلي الذي يشعرون به.

يعتقد أكثر الناس أنهم ليسوا محبوبين بما يكفي هذا لأنهم لا يمكنهم ستعدة الشعور بالحب لدى عرفت ذات يوم عندما كانوا أطفالاً لذا فإنهم يعيشون لحبة في محاولة لاستعدة هذا الشعور الرئع عن طريق البحث خارج أنفسهم.

تأمل حياتك. إنك تذهب إلى متجر البقالة من أجل شراء الطعام، وتذهب إلى المدارس من أجل التعليم،

أسية لعناية ومركزة على الذات ولكنها ليست كذلك إذا أدركنا أننا مرتبطون بكل شخص آخر على سطح هذا الكوكب. وببمس الطريقة التي ترتبط بها رموسنا بمناكب، وأيديما بأنفسنا، وأقدامنا بأعقابنا، فإن كل إنسان هو امتداد لكل إنسان آخر إن إصابة أي جزء من الجسد البشري تعني أن الجسد بكامله مصاب. وجرح شخص آخر ذهنياً، أو جسدياً، أو عاطفياً يعني أماً جرح أنفس

لهذا السبب، لا يمكننا أن نقول: "نذهب باقى العالم إلى الجحيم، سأعطيني بنفسى فحسب" وبدلاً من ذلك، نريد أن نجعل رغبتك هي لارتقاء بالوعي البشري لأن قوة الجسم البشري، تماماً كقوة السلسلة، تقاس بقوة أضعف حلقة من حلقاته

### بعض جوانب الحب المهمة، وعلاقتها بتقدمك الشخصي

حافظ على الهدوء والحب بصرف النظر عن الظروف المحيطة. الحب ليس حانة من الهدوء، ولكنه قوة جامحة إذا تصدرو عليك أحدهم بفعل قد يبدو جائراً أو ظالماً، فتعلم الصفح عن هذا الشخص، لأن لصع جرح

لا تستجيب لهم فحسب. في حين أن أشخاصاً آخرين "يتحدثون" إلى سياراتهم وهي تستجيب لهم بدون عناء، المرة بعد المرة حتى ين الأمر ليهبدو وكأن لجوئهم أيضاً تشعر بالحب. هل تقول إن هذا محال منطقياً؟ لقد ثبت علمياً أن الدرات المعدنية تستجيب بطرق مختلفة وفقاً لاختلاف الشخصيات

منح الحب هو أحد أقوى احتياجاتنا. لقد اكتشف علماء اسبوك أن الافتقار إلى الحب يس هو الذي يسبب لاضطرابات السلبية في الشخصية، ولكن الافتقار إلى منح الحب هو الذي يؤدي لذلك. قام أحدهم بربدت ذلك أثناء إدرته لأحد ملاهي الأحداث بعد دخول الأطفال إلى الملجأ، كن يعطيهم حيواناً ثوباً يطعمونه، ويعتنون به، ويتعلمون حبه. وبالنسبة للعديد منهم، كن هذا هو الشك الأول في الحياة الذي يمكنهم حبه كان معدل نجاح إعادة تأهيل هؤلاء الأطفال معدلاً، لمجرد أنه علمهم أن يحبوا

### معاملة الآخرين

فكرة أنه لا يمكننا بحال أن نحب شخصاً آخر حتى نسقم أولاً أن نحب أنفس ربما تبدو -ظاهرياً- صفة

عقوبتهم، يحس النظر عن مدى سلبيته وتدميره. وهم يهزرون عدوانيتهم اللظيفية بأشياء "تقد بقاء"، أو "علاقة صريحة"، أو حتى "تقييم موضوعي" إن أعظم مواهبهم تكمن في قدرتهم على البحث عن والتعرف على نقاط ضعف الآخرين وليس نقاط قوتهم

منذ عدة سنوت مضت، عقدت حلقة دراسية للأزواج كان أحد مشارعيها أن يعدد كل شخص عشرة أشياء جيدة في شريك حياته وعرضت جائزة لأول شخص ينتهي من ذلك. كان الأمر اسثير - ولكن ليس الدهش - في هذه التجربة، أنه عند انتهاء أول شخص، كان بعض الحاضرين لم يدونوا حتى شيئاً واحداً هؤلاء الأشخاص كانوا إما غير راغبين وإما غير قادرين على ذكر سمة أو شيء إيجابي واحد على الشخص الذي يعيشون معه حياتهم

من المعروف أنه عندما يتم الشاء على النيات والتحدث عنها بإيجابية، فإنها تردها وتنمو، ولكن عندما نهمسها ونرفضها، فإنها تدبل أو حتى تموت فإذا كان لك مثل هذا التأثير على لنباتات، ففكر قليلاً في تأثيرك على إنسان آخر

من الحب اعتبر عقلياً أن نؤلف قتحم حياتك كدرس والطريقة التي تتعامل بها مع هذه التجربة تحدد ما إذا كنت تفهم معنى الحب أم لا. إذا كنت تفهم معنى الحب، فستكون قادراً على الصبح مع علمك بأن كل شيء سيؤول إلى أخير لجميع المعنيين وتعليم "مروس الحب" يعني الوصول إلى أبعاد جديدة من المجاز، والرخاء، والسلام، والرضا

تعلم أن تحب كل شيء، يحدث لك لأن تجاريك وخبرتك تمنحك فرصة لنمو في الوعي بالحب قل لنفسك عدة مرات يومياً "إنني أنمو في الوعي بالحب" وعندما تفهم ذلك، فإنه سيثري حياتك بطرق مذهلة

يعيش العديد من الناس حياتهم وهم يكرهون، وينتقدون، ويدبنون الآخرين بسبب افتقارهم هم أنفسهم إلى الحب هؤلاء هم الأشخاص السلبيون. إن لديهم موهبة في الحظ من شأن الآخرين بالزواج الساخر وجعلهم يشعرون بعدم الأهمية وعدم القيمة بحيث يجعلونهم يتراجعون، أو ينسحبون، أو يستسلمون تماماً لأشخاص السلبيون يكتبون الحب. ولتقدير، واثناء لأنهم يشعرون أنه يجب عليهم دائماً قول ما يدور في

يمكن لأي علاقة أن تنمو وتزدهر عندما تتعلم مساعدة الآخرين

الحب هو الوسيلة التي يمكننا مساعدة الآخرين بها على النجاح. إنه يبرهن نفسه في القدرة على جعل الآخرين يشعرون بأهميتهم، وحيويتهم، وقدرتهم على التحسن وعن طريق منح الآخرين التقدير، والثقة، والإشارة إلى سماتهم الإيجابية. يمكن حفرهم على تحقيق أقصى استعادة ممكنة من قدراتهم وإمكانياتهم غير المحدودة إحدى أعظم لهبات التي يمكن تقديمها للآخرين هي أن تفتح أعينهم بحيث يرون عظمة وروعة أنفسهم، وعلى إمكانياتهم التي لم يدركوا أبداً وجودها وهذا هو جوهر عبارة "حب الجار"

وكن مساعدة الآخرين ليست طريقة ذا اتجاه واحد. فمن طريق تقديم التشجيع والإشارة إلى نقاط قوة الناس، فإننا نساعد أنفسنا أيضاً. وهذا لا يشجع احتياجاتنا الشخصية إلى الحب فحسب، لذا فإن كل تصرف إيجابي يولد استجابة أكثر إيجابية ويزيد ثقتنا الكلمة بأنفسنا

عبر "إميت فوكس" عن ذلك بشكل رائع عندما قال.

إن القوة الإيجابية للحب تحدد مدى النجاح الذي ستحققه في حياتك. ولكي تكون ناجحاً، يجب أن تكون قادراً على إنجاز الأعمال وهناك ثلاث طرق لعمل هذا. أن تقوم بالعمل بنفسك، أو أن تلتزم مساعدة شخص آخر، أو تشترك مع فريق وتقدم مساعدتك

لطريقة الأولى هي لأكثر شيوعاً، ولكنها أيضاً الأكثر تعقيداً لأنها تكون مقيدة بوقت والجهد الذي يمكنك أنت شخصياً بذله إذا قرأت السور الذاتية لأصحاب أعظم الإنجازات، فستلاحظ أنهم عموماً جمعوا النجاح عن طريق توسيع تموهم من خلال جهود الآخرين وبعبارة أخرى، هم ينجزون الأعمال عن طريق تقديم وتلقي المساعدة

وتقديم المساعدة هو أحد الأسرار الصغيرة المعروفة للنجاح. أنت تنجز أعمالك عن طريق مساعدة الآخرين على إنجاز أعمالهم. إن كنت مشرفاً، أو مديراً، أو رئيساً، فإنك تكون أكثر نجاحاً عن طريق مساعدة مرؤوسيك على النجاح. وإن كنت مدرساً، فإن نجاحك يرتبط بشكل مباشر بنجاحك في مساعدة طلابك على النجاح. ويتأتى هذا من خلال تعليمك لهم كيف يمكنهم الحصول على ما يريدون هم، وليس ما تريده أنت



"الفهم الكافي للحب يتطلب على أي شيء. ليست هناك صعوبة لا يستطيع الحب قهرها، ولا مرض لا يستطيع شفاؤه، ولا باب لا يستطيع فتحه، ولا شعور بالذنب لا يستطيع عبوره، ولا جدار لا يستطيع عبده، ولا خطيئة لا يستطيع تجاوزها الحب يرفعك إلى أعلى الآفاق"

إنني أحب كل شيء أفعله. أحب عملي. أحب التدريس. وأحب كذبة هذا الكتاب من أجلك!

السر رقم ٧

## العقل؛ مشروعك الخاص

حتى يومنا هذا، مازلنا لا نعرف إلا القليل نسبياً عن العقل البشري وأداته الرئيسية المخ. إننا نكتشف أنه كلما زاد اعتقادنا بأننا نعرف، كان هناك المزيد مما يجب معرفته

العقل، مثل الكهرباء، قوة مفيدة قابلة للاستغلال كانت موجودة وستظل موجودة للأبد. إن قواه وقدراته تفوق الخيال. وعلى الرغم من أن العلم يكشف المزيد والمزيد عن قدراته الهائلة كل يوم، فإننا لسنا بحاجة إلى مخطط أو برنامج عمر لتحقيق أقصى استفادة من تلك الأداة التي وهبها الله إياها

كلما طال انتظارك، ورايت دراستك وبحوثك في مكان آخر، ابتعدت أكثر عن الأمر الذي تبحث فيه أو عنه. إنك لست بحاجة للبحث فيما هو أبعد من داخلك لكي

تجد الثقة بأدات و نقوة لازمة لحل جميع مشكلاتك  
وجعل الحياة كما تتصاه أن تكون

إن الله الذي خلقتك وأمدك بأسباب الحياة لم يخلقك  
بحيث تكون مضطراً إلى قراءة كتاب، أو الحصول على  
مقرر تعليمي، أو انتظار اكتشاف عمي لتعيش الحياة  
بكامل إمكانياتها. لقد كانت الإجابات والحلول  
بداخلك منذ البداية لقد كنت دائماً تمتلك الحكمة،  
والحدس، والوارد العقلية لتعيش الحياة بشكل مثالي  
وكام

إن الناس في كل مكان يبحثون، ويتضرعون،  
ويضطرون، ويناضلون من أجل العثور على الثقة، ولنمو  
الروحي، ولأشياء لمادية التي يريدونها بشدة، غير  
مدركين أنه لا أحد أو شيء خارج أنفسهم يستطيع  
مساعدةهم. عدلاتهم لا تستطيع، ولا أصدقهم، ولا  
رؤسائهم، ولا حكوماتهم ولا أي شيء. والسبب وراء  
هذا بسيط، يسبب للدرجة أنه يموت على معظم أفراد  
الجنس البشري. قال أحد الحكماء لتبعيه. "لا تبحث  
هنا، ولا تبحث هناك، فإن الجحمة بداخلك". ورغم هذا،  
فما زال معظم الناس لم يدركوا لرسالة التي تفيد بأنهم هم  
أنفسهم وهبوا القدرة على الاختيار وبقوة على تحقيق  
أي شيء يريدون فيه

لقد اتحدت المؤسسات التعليمية، والحكومية،  
والدينية في بلادنا لخلق مدح خبيث من التبعية يضع  
وبعني الفرد في حالة من العبودية العقلية. ونتيجة  
لذلك، يبحث معظم الناس عن المساعدة خارج أنفسهم  
إسهم يريدون من كل شخص، ومن الله بوجه خاص،  
أن يغفر لهم ما يجب عليهم أن يفعلوه بأنفسهم  
إنهم لا يدركون أن كل الحكمة، والبهية، والكمال،  
ولحب، وإقدرة التي هم في حاجة إليها تكمن بداخل  
أنفسهم وأن تلك القدرات الهائلة تنتظر من يطقها من  
عقلها

### أنت، شركة متحدة

من أجل غرض دراست، ينبغي أن تقسم الجوانب  
الرئيسية الثلاثة للعقل إلى الوعي، وللوعي، ولوعي  
القائى

خلال هذا الشرح بالكامل، يجب أن تتذكر أنك  
ليس لديك ثلاثة عقول. إن لديك عقلاً واحداً له جوانب  
ثلاثة إنه مثل الهواء قداماً. ليس هناك هواء خاص  
بك وآخر خاص بي، هناك فقط هواء موجود في كل  
مكان، ونحن جميعاً نستخدم جزءاً منه كذلك الحال

مع العقل. إن عقلك هو ذلك الجزء من العقل الكوني الواحد الذي تستخدمه وهو ينقسم إلى ثلاثة جوانب. إن الحدود لا يمكن تحديدها بوضوح؛ لذا فإن التسميات أكثر تحديداً بكثير من الجوانب التي تمثلها.

إن مسألة عيش حياة إبداعية وتحقيق الثقة التامة بالفسس تتطلب أن يكون هناك اسم أول يجمع جوانب لعقل الثلاثة، وأن تفهم العمليات الأساسية لكل جانب من تلك الجوانب. نسي "نطق" على هذه المفردة لمشركة بجميع الجوانب التي تعمل مع اسم أنت، شركة متحدة.

إن كل شيء يحدث لنا عاطفياً، وذهنياً، وجمدياً، وروحياً هو كشف لما يحدث في عقلنا، تلك القوة الكهربائية الهائلة التي تستطيع عادة توليد كافة اشياء، والأفكار، الأحاسيس، والمشاهد، والأصوات والنبهات من العالم الخارجي.

تأمل عيينك وكيف أنهما تعملان في تناسق مذهل مع مخك لكي تتمكن من الإبصار. إنك لا ترى حقاً بعيينك. إن عيينك تبعث برسالة إلى مخك. والخ هو الذي يصور ويظهر الشكل المثير ما "تره" واسمعت الكهربائية هي أشكك من الطاقة لها لقرره على تجميع

أي شيء تتصوره أو تتخيله بدقة في عالم عقلك الداخلي في العالم الخارجي وعن طريق التحكم في عقلك، يمكنك التحكم في حياتك.

نتيجة للانتشار النري، اكتشف العلماء أن قدرأ هائلاً من الطاقة يتولد عندما يكون في استطاعت حدوث أطوال موجية غير مرئية من الطاقة في الكون. تحدث أحد الحكماء عن تلك الطاقة عندما قال: "إذا شطرت ذرة، فستجد شعساً بداخلها". إن عقلك يمثل حقاً جهازاً هائلاً للانشعاع النووي للذرات إنه قادر على إطلاق فيض من الطاقة الإبداعية للعائلة التي من شأنها أن تصنع أي شيء تتصوره وتجعل منه حقيقة خارجية. والفكرة التي تحملها في عقلك لديها القدرة على جذب جميع العناصر التي تحتاج إليها لتحقيق لك أي شيء ترغب فيه.

أثذ، إرسال الصواريخ إلى الفواغ الزماني والمكاني غير المحدود. تم اكتشاف قوى كهرومغناطيسية هائلة في الكون. وتلك القوى تعمل وفق قوانين التجاذب والتنافر، وهي نفس القوانين التي تحكم جاذبية لأرض، والشمس، والنجوم وهناك قوة كهرومغناطيسية مشابهة في عقلك وفي دمك، الذي هو محلول ملحي في الأساس، وأعظم

موصول للكهرباء تأمل فحسب ذلك الإبداع لمجر ادي خلق ذلك النظام المذهل الذي بواسطته تنتقل النبضات العصبية من المخ إلى جميع أجزاء الجسد بشكل لحظي فوري نفس هذا الإبداع يعمل داخل ثانيا عقلك على توليد كرم ما تتصوره وتفكر فيه

الكهرباء مغناطيسية. ولعالم مليء بالكهرباء وجسدك كذلك ينبغي أن يكون لديك وعي ثابت لهذه الحقيقة وأن تتعلم توليد مغناطيسيتك لجذب -وليس طرد- الأشياء التي تريدها في الحياة

## قانون المغناطيسية

### الذهنية

ينص قانون المغناطيسية الذهنية على أنك تجذب لنفسك الأشياء التي تفكر فيها باستمرار وحد، يجب أن تذكر نفسك بشيء قلنا سابقاً الإنسان ليس هو ما يعتقد أنه هو، وإنما هو ما يفكر فيه

قانون المغناطيسية الذهنية مشابه لقانون المغناطيسية الطبيعي. دعني أقدم لك مثلاً إذا أمسكت بمغناطيس حديدي، فإنه سيجذب إليه أية مواد حديدية. ونكته سيجذب الحديد فقط وينبذ جميع اسواد الأخرى

فالأشياء المتشابهة تتجاذب. ماذا لمغناطيس مغناطيس؟ ببساطة لأن جميع جزيئاته تتجه في نفس الاتجاه إن قواها الجاذبة متدمجة معاً إن الجزيئات المعدنية الحديدية تدفع وتجذب بعضها البعض. واعتني الضمني مفهوم في هذه الظاهرة هو قيمة وحدة الهدف

أياً كان ما يستحوذ على تفكيرك، سواء كان المرض أو الصحة، لنجاح أو لفشل، الثراء أو الفنى، الحب أو الكره، فإن الشيء الذي يحظى باهتمامك سيجذب إليك. إن خلايا مخك تهتج بأموال فكرية مغناطيسية يمكنها الصفر إلى الأبد إن كرس خلوية تمثل رغبة وهي تتحد مع الخلايا الأخرى لتجتذب مجموع رؤيتك، سواء كانت سلبية أو إيجابية

لشيء لهم هو أن تعلم بالضبط ماذا تريد فإن لم تعلم، فإنك لن تجذب إلا الارتباك والحيورة. ربما تقول "إنني لا أريد المرض، ومع ذلك فأنا مريض". ولكن ما الذي يستحوذ على تفكيرك بشدة؟ ما الذي تمنحه انتباهك واهتمامك بالكامل؟ المرض!

رار إرنست هولمز، المدرس ولعالم الموديزينيقي البارز، صديقاً له يعاني من مرض شديد. طلب هذا الصديق من هولمز أن يعالج مرضه. وكان رد هولمز

عليه "مرضك يبدو أنه ليس بحاجة إلى علاج. دعنا نحاول علاجك أنت من أجل صحتك!". تذكر أن الأشياء التشابهية تتعجب إنك تصنع المزيد من أي شيء تركز عليه!

الأشخاص الذين لا يملكون فكرة واضحة عما يريدونه يحق دائماً ما يجذبون لأنفسهم أشياء تبدو ماقصة لأمانهم إن كل إنسان -ظاهرياً- يتعلم أشياء مثل النجاح، والصدقة، والحب، والسعادة، والأمن، والأمان، ولكن لأن الناس يركزون على ما لا يريدونه، فإنهم لا يحصلون على الأشياء التي يريدونها حقاً واحد فقط من بين كل عشرة آلاف شخص هو الذي يفهم حقاً تلك الحقيقة المدهشة

إذا طلبت من الناس أن يضعوا قائمة برغبتهم الأكثر أهمية، فستلاحظ شيئاً متشابهاً في حد مدهش في قوائم رغباتهم فالرغبات تشترك في شيء واحد إنها جميعاً إيجابية وهذا أيضاً لا يعترف، لأنفسنا والآخرين، لا بالأشياء ذات الطبيعة الإيجابية لم يمس أحد أبداً إنه يريد الفشل، أو المرض، أو الفقر، أو الشدة، أو الخوف الجميع يطالبون بالعكس تماماً ولكن إليك حقيقة مدهشة مثل المصطفيين بقطبيه استنقصين

الجاذب والطارء، لكل رغبة إيجابية، هناك رغبة سلبية لا يعترف بها، وكثيراً ما لا ندرك وجودها أصلاً لذا فمن المحتم أن نعرف بالصيغ المربط فيه لأن قانون المغناطيسية الذهنية دائماً ما يجذب رغبتنا الحقيقية، به لا يجذب ما نريد، أو أهواءنا، أو نزواتنا العابرة

معظم الناس يقولون إنهم يريدون النجاح، ولكن حقيقة أنهم لا يريدونه حقاً على الإطلاق إنهم لا يريدون القيام بالأشياء التي تجلب لهم النجاح على سبيل المثال، إن الناس يمسو سحجين لأنهم يمتلكون المال إنهم يمتلكون المال لأنهم ناجحون معظمتنا يريد ثمرات النجاح فقط، ولكن ليس المسؤولية المصاحبة لهذا النجاح

مع كل معرفة، واستعلم، والتدريب المتدعة اليوم، أصبح العشر أصعب من النجاح ولكن النجاح يفرغ معظم الناس، وهكذا يعيشون لأنهم -يبدون وعي منهم- يخشون النجاح

وهذاك من يزعمون أنهم يريدون الصدقة أو الحب، ومع ذلك يسيطر الانتقاد، والكراهية، والغيرة، والحسد،

والانتقام عنى كامل انتباههم وهناك من يقولون إنهم يرغبون في الشهرة والتقدير، ولكنهم، في الوقت نفسه، يبدوون رغبينهم في لمعة بشكل جلي وهناك من يقولون إنهم يريدون السعادة، ومع ذلك يجدون الكدابة، والغضب، والرفض، والاستياء، والرتاء للذات والقائمة تطول وتطول والحقيقة البسيطة هي أنك تمنح كامل انتباهك لما تريد حقاً، وما تمنحه كامل انتباهك يتحقق لك من خلال قانون المغناطيسية الذهبية

ينطبق قانون المغناطيسية الذهبية أيضاً على إشباع أفكارك إنك إذا أنتهيت بحجر في بركة ماء، فسترى موجات تتشكل على هيئة دوائر وتلك الدوائر تصل في النهاية إلى الشاطئ وإذا أخذت حجرتين مختلفتين في الحجم ولوزن وقذفت بهما معاً في نفس الوقت على بعد عدة أقدام من بعضهم البعض في لبركة، فإن لأمواج الناتجة عن كل منهما سوف تتلاقى في النهاية وفي صراع الغلبة الناتج عن ذلك، سوف تغلب الموجات الأكبر اتساعاً الناشئة عن الحجر الأكبر حجماً على الموجات الأصغر اتساعاً الناشئة عن الحجر الأصغر حجماً كذلك الحال مع أفكارك فكلما كانت الفكرة أعظم، وكن فكرك أكبر وأعظم، أصبح من الأسهل أن

تغلب على الأفكار الأصغر والأقل قيمة. إن الأفكار لإيجابية تصيق موجات أكبر وأكثر قوة وطاقة ولها ترددات أكثر قوة وتلك الترددات لأكثر قوة تص إلى هدفها لأب -كالحجر الكبير في الماء- تصبح موجات أعلى وأقوى

يستطيع العلم الآن قياس موجات التفكير. في لاختبارات، يستطيع أفراد العينة التفكير في موضوع معين وإطلاق موجه التفكير، إلى أن يتم التعاطف وقياسه بواسطة جهاز تصوير فوتوغرافي فإذا ركز الفرد تفكيره على شيء معين كمثلث مثلاً، فإن الجهاز يعرض صورة دمة للمثلث

تشتمل التجارب الذبحة الأخرى على صور مأخوذة لـ شرب عادي أثناء تلاوة الصلوات عليه أظهرت الصور لأولى لتداء ترددات خافتة للدمية، ولكن بينما كن نفس الماء تتم مباركته، تم تسجيل زيادة إشعاعية كبيرة تشير إلى أن قوة التفكير لإيجابي يمكن نقلها إلى لأشياء

في كل مرة تبعث فيها بفكرة سلبية، تقوم تلقائياً بتقليل امناطيسية في جسدك وعقلك. تماماً كأنك تعلق مفتاح الضوء لكهربى إن أفكار ابرص، ولتقر،

والكراهية، والاستياء، والعوز، والقيود تسلبك قوتك لإبداعية على السحر والجذب، وكلما زاد حدوث هذا، زاد مدهور مصدر قوتك الذهنية إلى أن يقف في النهاية، تصد كبطارية سيارة مستنزفت طاقتها ولحمس لحظ، يمكنك أن تعيد شحن بطريقتك لتصبح شخصاً أكثر جاذبية ومعنافية عن طريق استخدام أفكار وكلمات إيجابية تذكر أن الطاقة الإيجابية تنهي، والطاقة السلبية تدمر

حين الوقت إذن للبدء في معرفة كيفية عمل عقولنا، وكيف يمكننا استعمال عمية التفكير سليم لجذب لأشياء الجيدة التي نريدها في حياتنا في هذا الفصل، سوف نتعرف على أول الجوانب الثلاثة لقوة العقل الواعي الفائق.

## جانب الوعي الفائق

### لقوة العقل

لقد أطلق على العقل الإبداعي أو الذكاء، أسماء عديدة من قبل الفلاسفة، وعلماء النفس، والصوفيين على مر العصور

إن بداخل كل واحد منا مركز قوة يعرف بأفضل طريق يجب أن يسلكه، عالم من الأفكار الحقيقية الجوهرية التي لا يمكن أن تكون خاطئة. هذا المصدر، الذي يمكننا الاتصال به بإرادتنا، دائماً ما يمدنا بالعلوم التي نحتاجها لتقودنا خارج الأماكن القاحلة إلى حقول أكثر ثراءً أطلق عليهم جميعاً على هذه القوة الفاتكة اسم العقل الفائق الواعي وأشار إليها إمبرسون باسم العقل الكوني للعمل. وأياً كان ما تسميه، فقط عليك أن تؤمن بوجوده. وأنت تستطيع لأنه يعلم دائماً أفضل طريق بالنسبة لك- الاستعداد من قدرته غير المحدودة لتلقي لأفكار الإبداعية التي تحتاجها لحل مشكلاتك وصنع الحياة التي ترغب فيها.

## العظماء استخدموا

### هذه القوة

يمكنك بناء ثقتك التامة بنفسك عن طريق إطلاق إمكانياتك غير المحدودة عبر قوة عقلك وتوابعها كما يرسم انظار الصورة في عقله أولاً، فإن قانون الجاذبية المغناطيسية يمكن أن يجلب لك ما تتخيله بالتفصيل

استخدمت كلارا بارثون هذه القوة لقد تخيلت مساعدة الأشخاص الذين يعمرون بالمحس والشدة، ومن هنا، نشأت هيئة الصليب الأحمر. وسمعت جين دارك أسواتاً ترشدها بينما كان العقل الإبداعي يفودها نحو المصدر

تحدث الكتب السماوية عن هذه القوة الداخلية التي تعرف كل شيء. وقد أشار السيد المسيح إليها ببساطة عندما قال "ست لنا، وإنا روح الله هي ما نعمل كل شيء".

يؤمن معظم الناس بأن هناك قوة أعلى تتحكم في الكون وتنظمه ومفهوم هذه القوة لأعلى يختلف من فرد إلى آخر ومن مجموعة إلى أخرى، ولكن معظم الناس يتفقون على وجود هذه القوة. إذا كنت قد وصلت إلى هذه النقطة، فلا بد أن تصل في النهاية إلى النتيجة التي تنبئ بأن هناك طريقة ما تتواصل بها هذه القوة مع وتواصل مع، تمام كـ فـم جميع لمعينات وتفكرين العلماء. إننا نتواصل معهن من خلال جانب الوعي الفائق للعقل

يمكننا تحقيق هذا عندما نهدي عقلنا الواعي فمن الأهمية يمكن أن نستطيع بالتدريج بعض الوقت من

جداول أعمالنا لثقتة لمستشعر السكينة ونهدي عقلنا الوعي ونسمح للوعي الفائق بالتحدث إلينا ورشادنا إنه لا يتحدث إلينا بالإنجليزية، أو الفرنسية، أو الإيطالية، أو أي لغة أخرى. إنه يتحدث إلينا من خلال الحدس، الذي يظهر في شكل شعور أو رغبة عندما نلتقي مشاعر حدسية من الوعي الفائق، يتم بذلك توجيهنا إلى الأشخاص، أو الأماكن، أو الظروف التي نحن في حاجة إليها لتحقيق هدفنا الإبداعي.

يمكننا بسهولة أن نرى هذه القوة الحدسية تعبر عن نفسها في عالم الحيوان تأمل طائرًا يبني عشه لم يعلمه أحد كيف يبني وحدًا. إنه يعتمد كليًا على التوجيه الحدسي الذي يبين له كيف يبني العش يرتقان في عالم الحيوان، نسمي هذا بالفرزة؛ وفي عالم البشر، نسمي الحدس. نفس هذا الحدس الموجه من خلال عقولنا يبين لنا كيف نبني حياتنا بإحكام بمجرد أن نصبح مستعدين ومتأهلين له

تذكر أن جانب الوعي الفائق للعقل هو عالم الأفكار الحقيقية الجوهرية إنه يعلم أفضل طريق، لذا فلا يمكن أبدًا أن يكون مخطئًا. وعندما نتعلم اللغة به، ستبقى أحدهم لأننا نكون موجّهين من قبل حكمة مطلقة



لا محدودة وهذا هو مصدر الحكمة الذي أرشد جميع  
اسقول العظيمة

## القوة الإبداعية

### الموجهة عبر الرغبة

لعن الإبداعي بوجه قوته الإبداعية من خلال  
الرغبة لقد خلق علمنا بأكمله على الأفكار المغناطيسية  
لهؤلاء الذين كانت لديهم الرغبة في الإبداع، والتقدم،  
وقيادة البشرية الرغبة هي بذرة النجاح والإنجاز

العقل الإبداعي يتحدث إليك من خلال الحدس هذا  
لحدس يظهر نفسه في شكل رغبة لإنجاز عمل إبداعي  
لرغبة تحدث سحره من خلال قوة النظام العصبي  
المستبوي، وعندما ترغب في شيء بقوة كافية، تصبح  
الرغبة مطبوعة في عقلك اللاواعي، ثم تنتقل العاطفة بعد  
ذلك إلى أعصاب وعصلات جسديك وتحريك على تحقيق  
رغبتك

الشيء الأكثر أهمية لدي ينبغي أن تتذكره بشأن  
الرغبة هو أنه إذا كانت لديك الرغبة لإنجاز أي عمل  
إبداعي، فإنك تحمل بداخلك أيضاً وسائل النجاح  
والإنجاز إن العقل الإبداعي ما كان لمحرك الرغبة لو

لم تكن القدرة ممكنة ومناحة لك وبعبارة أخرى، أياً  
كانت الرغبة التي لديك سيمس النظر عن كونها قد تبدو  
بعيدة المدل للغاية حينها تعمل معك القدرة والآلية  
اللازمة لجعلها تصبح حقيقة واقعة إن كل شخص  
ستطاع إنجاز شيء مهم يستحق العناء أولاً بالرغبة  
بأنسبة لمنظم هؤلاء الناس، هذا تحقيق هذه الرغبة  
بعيداً. ولكن إيمانهم بأنفسهم وبالقوة الإبداعية مكسبهم  
من تطوير المواهب، وإسهارت، والقدرات اللازمة لجميع  
الرغبة حقيقة واقعة

ما نود قوله هنا أنه أياً كان ما ترغب فيه الآن يمكن  
أن يصبح واقعاً إذا كنت ترغب في الثراء، فسوف تنهياً  
لك الظروف التي تجعلك تحقق الثراء. وإذا كنت ترغب  
في اكتساب الأصدقاء، فسوف يتم توجيهك إلى الأشخاص  
المستبيين. وإذا كنت ترغب في وظيفة جديدة، فسوف  
يتم توجيهك إلى العمل المناسب ولكن ينبغي أن يحدث  
هذا من خلال خيلك الإبداعي

السر رقم ٨

## المفتاح الذهبي للخيال الإبداعي

ما الدنيا إلا مسرح كبير،

وما الناس جميعاً، رجالاً ونساءً، إلا ممثلون...

شكسبير

على خشبة المسرح، يتم خلق "حلم" يتقبله الجمهور على أنه "واقع"، إن كان مطابقاً لمفهوم أرسطو عن الحلم: إن القبول التي وضعها على أنفسنا غير واقعية تماماً كالذي يحدث على خشبة المسرح، لأننا اخترنا أن نعتقد ما هو خيالي. ولكن بينما يجب علينا أن نتقبل الواقع الحالي، فإننا لسنا مقيدون به للأبد. يمكننا تغيير المستقبل من خلال استخدام خيالنا

إن القبول الشخصية التي قبلنا بها، يمكن تخطيدها في أي وقت نشاء. فمن طريق التحليل المستمر، لا نريد

www.mlazna.com  
^RAYAHEEN^

بحق، يمكننا سد لسدودهم القديم، وكتابة قصة جديدة كمنة. وبعمارة أخرى، يمكننا تحرير أسناننا من القيود التي تعوقنا وتعزل جهودنا

## الخيال

### يحكم العالم

"الخيال أكثر أهمية من المعرفة". قال هذه العبارة أحد أعظم علماء العالم وعابرة الرياضيات، ألبرت آينشتاين

قوة الخيال هي إحدى أعظم لقوى في الكون لقد تطور انتقدم لإنساني بشكل متناسب مع الخيال الجمعي في أثناء أسفري ورحلاتي، لا أكف أبداً عن الشعور بالدهشة تجاه شبكة الخطوط الجوية الهائلة، هذه الشبكة نتيجة لخيال مدعش. إن كل مرحلة، بداية من أول رحلة طيران للإنسان إلى مفهوم الأبعد لمتعددة للسفر الجوي المكثف، كانت مجرد فكرة في خيال شخص ما قبل أن تصبح حقيقة واقعة. وكما هي الحال مع جميع الرؤى والأحلام، كان على هؤلاء الذين جروا على تصور فكرة اسفر متعدد الأبعاد أن يتجاوزوا لتفكير المحدود لهؤلاء الذين أكدوا أن أفكارهم هي درب من المستحيل

كتب ليوناردو دافينشي هذه لكلمات التنبؤية على الرسم التخطيطي الذي وضعه لأول مركبة طائرة "سوف تنمو للبشر أجنحة" وقد طارت مركبته بالفعل لعدة أقدام، ولكن قاذرة الكيس في ذلك الزمن أجبروه على تدميرها، بعد وصفها بأنها آلة شيطانية وأثبت ازمن صحة ما قل دافينشي والآن أصبح للبشر أجنحة حقاً!

والجانب لأكثر فعالية وديناميكية لتخيل هو صنع وتشكيل صور ذهنية لما لا وجود له بعد في العالم المادي وهناك قوة أخرى هي خلق أفكار ومجموعات جديدة من لأفكار بناءً على التجارب والخبرات السابقة للخيال المبدع يأخذنا خطوة إضافية لما هو أبعد من مجرد صنع الصور الذهنية. عندما نتخيل شيئاً ما بإبداع، فإننا في الواقع ننسب في وجوده في عالم الواقع، لأنه تشكل بالفعل في عقولنا أولاً إن صورنا تشتمل على قوة إبداعية إنهم تتغير من خلال قوة العقل الإبداعي

إن الوسيلة الفعلية التي تخرج بها الأشياء إلى عالم الوجود الخارجي هي لغز معجز إلا أننا نعرف أننا إذا غرسنا حبة ذرة في الأرض، فإنها سوف تنبت ساقاً عليها العديد من أعواد الذرة إنما لا نعرف سر سحب

المواد المغذية من التربة من أجل هذا الخلق الجديد. إن صورة ساق الثرة قائمة داخل السواة

الفكرة هي البذرة التي تررعها عندما ترغب في الحصول على محصول معين. سوف تنبت البذرة ما تزرعه أيًا كان. ثرة، قمع، طعاطم، أعشاب ضارة، نباتات شائكة، حشائش سامة. كل شيء يعتمد على طبيعة البذرة الفكرة التي تشغل خيالك، سواء كانت سلبية أو إيجابية، بناء أو هدامة، ستجلب ما هو من نوعها. فالأشياء المشابهة تتجذب، أو كما قال الفلاسفة: "كما تزرع تحصد"

الخيال الإبداعي قوة جبارة لقد تغير قنماذ جنوب لولايات المتحدة بأكمله بواسطة الخيال الإبداعي لرجل واحد فبينما كان يجلس في منزله ذات مساء، شاهد قطته تحاول جذب عصفور الكاري عبر قضبان قفصه ولأن القضبان كانت تحمي العصفور، لم تظفر القطة إلا بقبضة من الريش. هذا جعل الرجل يتخيل مخلب حديدياً ينتزع القطن من أشجاره وهكذا اخترع "إيلي ويثي" آلة مدعشة: محالج القطن.

يمكن استخدام الخيال الإبداعي لتقلب على مشكلات العالم وقهرها. لا ينبغي أبداً أن نعتبر أي

موقف ميئوساً منه أو غير قابل للحل إن الاعتقاد بأننا على طريق تدوير الذات هو ببساطة غير صحيح لقد كن هناك دائماً أولئك الذين ينتشرون بالموت والهلاك وانظام منذ بداية التاريخ المسج، ولكنهم كانوا مخطئين في كل مرة فعندما كانت الأمور تهدو حائكة الكتابة، كن يظهر أناس أصحاب خيالات إبداعية يقوموننا نحو تحقيق إنجازات أكثر عظمة.

جميع المشكلات هي في الواقع فرص متخفية أدرك الصينيون هذا إن كلمة أزمة لديهم تتكون من مقطعين أحدهما يعني مشكلة، والآخر يعني فرصة ومع وضع هذا في اعتبارنا، ينبغي أن نفحص بدقة كل ما نطلق عليه اسم الأزمة في حياتنا بحثاً عن الفرصة لمختلفة بداخلها

## الجانب الواعي

### لقوة العقل

الجانب الواعي لقوة العقل هو الأكثر تقييداً لأن معلوماته تأتي من خلال الحواس الخمس: السمع، والذوق، والشم، واللمس، والبصر وحيث إن حواسنا يمكن أن نخدعنا، فإننا كثيراً ما نتقبل مقامع،

وأفكاراً، وقيماً، ومعتقدات جادتنا عبر جانب العقل الواعي

العقل الواعي موضوعي. إنه يلاحظ، وهو منطقي، وهو يوجد حيث توجد إرادتنا ويمكن تشبيه العقل الواعي بحارس على باب، يحرس الطريق المؤدي إلى "العقل اللاوعي". العقل الواعي يحجب جميع المعلومات الواردة ولا يسمح للعقل اللاوعي بقبول أي معلومات إلا تلك التي يرى أنها "الحقيقة"، حتى وإن كن ما يراه ليس هو "الحقيقة" وإنما مجرد يقين خالص

ما نراه بمقلنا الواعي كثيراً ما يخدمنا. فعمد نسير إلى الأفق، يبدو لنا أن السماء والأرض تلتقيان، ويبدو قوس قزح وكأنه يخفي داخل الأرض، وتبدو خطوط السكك الحديدية من بعيد وكأنها تلتقي معاً هذه التحريفات والتشوهات ناتجة عن صور ورسائل زتفة تأتي من عقولنا الواعية والفر، والقلق، والياس، والعجز، والقنوط جميعها أيضاً صور خاطئة تقلبنا من عقولنا الواعي واحترنا برمجتها في عقولنا اللاواعية

لكي نحرر أنفسنا من قيود عقولنا الواعية، ينبغي أن نبحث داخل أنفسنا عن مصدر الحقيقة والحقيقة

لا يمكن أن تتبع إلا من الداخل والاستمرار في البحث عنها في الخرج يعني الاستمرار في معناه نفس الظروف التي كانت تقيدنا وتغرق تقدمنا لهذا السبب، ينبغي أن ننصت إلى الحدس البديع من العقل الواعي، وأن نأخذ هذه المعلومات إلى عقولنا الواعية ونبرمجها بتأني وروية في عقولنا اللاواعية لنصنع التجربة الحياتية لإيجابية التي نريدها. ولكي نفعل هذا، نحن بحاجة لإلقاء نظرة على الجني الكامن بداخل

## إيقاظ الجني

### بداخلك

في قصة "مصباح علاء الدين"، عرفنا ذلك الجني الذي ينفذ أي رغبة تردود علاء الدين. كل ما كان على علاء الدين منه هو حث مصباحه ومن ثم يظهر الجني إن لديك جنياً أقوى وأعظم بكثير من هذا بداخلك الآن، وهو مستعد لتنفيذ كل ما تأمر به ولكن لو أنك لم تكن تدرك هذا، فلعله كان نائماً منذ سنوات عديدة. لقد آن أوان إيقاظه!

على مر القرون، استطاع الدججون إما بشكل حدسي بديهي وإما بالمعرفة والعلم أن يدركوا أنهم أيضاً يمتلكون

قوة يمكن أن تخدمهم تمام كما كس الجني يخدم علاه الذين كانوا يستعدون هذه القوة لمساعدتهم على إنجاز لأعمال أو انفسون العظيمة، أو لتأليف، أو الاختراع، أو لكتابة، أو تشييد امشاريع إلخ. ولقد عرف الحكماء هذه القوة عندما قالوا "حقيقة ذلك هي ما نعتقد في أعماق قلبك". وما كانوا يعتقدونه حقاً هو "حقيقة ذلك هي ما نعتقد في عقلك اللاواعي"، إلا أنهم استخدموا كلمة "القلب" كمرادف للمعنى اللاواعي

على الرغم من الموهبة المستقة لعقلك اللاواعي وقدرته غير المحدودة، فإنه خادم، وكخادم، ينبغي أن تأمره إنه لا يستطيع أن يأمر نفسه. وفي الواقع، إنه آتية موضوعية تلقائية تعمل بإحلاس على أن تحقق لك أي شيء تلح عليه به بشدة. إنه شريك قيم، ومهم، وفعال، وجدير بالثقة يزودك بجميع المعلومات الضرورية التي تحتاج إليها لصنع الحياة التي تريدها.

قلنا من قبل إن عقلك اللاواعي يستجيب وفقاً للمعتقدات والتقاعذات التي تحملها في جانب المعنى الواعي إن عقلك الواعي يختار ما يعتقد أنه صحيح، وعقلك اللاواعي يقف دون مناقشة أي شيء يعليه عليه

عقلك الواعي ومن أهم أن تتذكر أن عقلك اللاواعي يتقبل العمل بنفس البساطة التي يتقبل بها الملاح. وسيوفر لك وسيلة تحقيق أي منهم

في هذه اللحظة تحديداً، يعمل عقلك اللاواعي لصالحك أو ضدك. فمن خلال عقلك الواعي، يشعر عقلك اللاواعي ويسجل جميع تجاربك الجسدية، والفكرية، والذهنية، والعاطفية ويحزن المعلومات جريد من الاستخدام لاحقاً. ومجموع هذه التجارب يحدد مستوى وعيك الحالي

## عملية

### التفكير السليم

كما ذكرنا من قبل، فإن عقولنا الواعية تتأثر بشدة بحواسنا الخمس، لذا، من السهل عليك أن تعرف لماذا نشعر بالحيرة والارتباك عندما سنستخدم لعقل الواعي وحده للوصول إلى الحلول الصحيحة لمشكلاتنا إن الحواس الخمس لا تنظر لحقيقة اليد في معظم الأحيان، وهكذا فإننا نقبل، ورفض كل شيء بناءً على ما قد يكون حقيقة خاطئة

إن دراسة موقف ما وتقييم المعلومات بواسطة العقل اوعي بمفرده يعني دراسة النتيجة بدلاً من السبب. هذا يجعلنا مصدر أحكاماً بأنظمة على أنفسنا والآخرين، ونقيم ما نراه، ونسمعه، ونشعر به كما لو أنه حقيقة، حقاً. تهتلي حياة العديد من الناس بالمشكلة تنو الأخرى لأنهم يتصرفون ويتخذون القرارات بناءً على ما يثلثونه من عقولهم الواعية

ما نحن بحاجة إلى فعله هو تدريب أنفسنا على النظر بداخنا وطلب التوجيه الداخلي من عقولنا منة الوعي. وهذا كما يعتمد على العقل اوعي بمفرده، فسوف نستمر في ارتكاب الأخطاء والشعور بالإحباط وخيبة الأمل

وعملية التفكير السليم تسير كما يلي

١. النفس التوجيه الداخلي من وعيك الدقيق. وتذكر أنه لا يمكن أن يكون "مخطئاً" لأنه ينبع من عقل أعلى

٢. استخدم العقل الواعي لترجمة تلك المعلومات في عقلك اللاواعي

٣. أصغر أصراً للعقل اللاواعي باستخدام تلك المعلومات

## حقائق يجب أن تعرفها عن عقلك اللاواعي

١ عقلك اللاواعي يكون ثابتاً ومستقراً وهدلاً بشكل يتناسب تماماً ويتفق مباشرة مع جودة ووضوح المعلومات التي يتم تزويده بها

٢ أي شيء تتصوره بحيوية وعاطفة بشكل متكرر في عقلك اللاواعي سوف يتحقق لك ويصبح واقعاً

٣ سوف يجذب لك عقلك اللاواعي ما يفهم بوضوح أنه رغبتك الحقيقية.

٤ عقلك اللاواعي لا يفكر أو يعقل الأسباب، ولكنه يسجل بدقة عالية أي شيء وكل شيء يقدمه له عقلك الواعي

٥ سوف يجذب لك عقلك اللاواعي الظروف، والأشخاص، والأحوال التي تشبع رغبتك.

٦ إنه لن يحقق أهدافك أو رغباتك من تلقاء نفسه يجب أن تعطي هذا منه وتخبره بالسيط ما تريد

٧. عندما تطلب منه شيئاً ما، فإنه سيمبه عقلك الواعي للتعرف على القمص، والأشخاص، والظروف لدسبة والمطلوبة لتحقيق رغبتك

## كيف ترمج الجني بداخلك

عقلك اللاواعي يستجيب لثلاثة أشياء.

### ١. التعبير اللفظي

هناك قوة هائلة كامنة في الكلمات انكعبت يمكن أن تبني أو تدمر حياتك لقد صمعت منك الشخص الذي أنت عليه الآن. وحديث الذات هو تفكير لفظي، لذا فإن الطريقة التي تحدث بها نفسك لها أثر عميق على مشاعرك، وتصرفاتك، وإنجازاتك. فما تقوله لنفسك يحدد عملياً كل شيء تفعله. بل إن الكلمات يمكن أيضاً أن تغير مستوى ضغط الدم، وعدد ضربات القلب، والتنفس

العقل اللاواعي يتقبل -دون مناقشة- الكلمات التي تستخدمها لبرمجته، سواء كانت إيجابية أو سلبية والعبارات أو التوكيدات الإيجابية تبني حياتنا بينما

لعبارات أو التوكيدات السلبية تدمرها خذ الآن بعض الوقت لتفكر في الأمر هل تستخدم أياً من هذه التوكيدات السلبية؟

لا أحب عملي

كثيراً ما أشعر بالقلق

إن أكسب أي مال أبداً

لا يمكنني الإقلاع عن التدخين

لا أستطيع الاسجام مع هذا الشخص فحسب

لم أجد أمثلتك النشاط والقدرة على الإنجاز كما كان عهدي دائماً

ليس لدي ما يكفي من الوقت لإنجاز ما أرغب فيه

ليس لدي أي قدر من الصبر

هذا هو أنا

ليست لي أي مواهب مميزة

إنني بحاجة إلى راحة

لست شخصاً مثالياً

لا يمكنني خفض وزني مهما فعلت



الصحة، فمطلوب منه جمعك صحيحاً مدقياً. لا تكرر موقفاً متناقضاً عن طريق قولك لنفسك إنك بخير حيناً، ثم في لادقيقة التالية مباشرة، وعدم يسألك أحدهم عن ذلك، تخبره بأنك "في أسوأ حال" لمجرد اكتساب تعاطفه. إن التناقض والتحول فقط يربط عقلك اللاواعي إذا فعلت هذا، وستكتشف أنك لن تكون قادراً على صنع التغيرات الإيجابية التي تريد.

## ٢. الشعور والعاطفة

العاطفة هي وسيلة نقل الإبداع. لا يمكن إنجاز عمل مبدع بدونها. إن العقل اللاواعي يستجيب للشعور والعاطفة أكثر من أي شيء آخر التكرار، وحده، ليس فعالاً بدون العاطفة. من المهم أن ندرك أن الموقف السلبي مثل الخوف، أو القلق، أو الإحباط أو الغيرة، أو الكراهية تعمل بنفس قوة وصعوبة نظيراتها الإيجابية هذا هو سبب شدة تدميرها.

إن التحدث بصوت مرتفع أو الاستماع إلى الموسيقى أثناء استخدام التكرار لطبع وغرس فكرة في عقلك اللاواعي يزيد شدة الترددات ويساعدك على طبع وتأكيد المعلومات بسرعة أكبر أظهرت الدراسات النفسية أن

لدي عمل أكثر مما ينبغي بكثير.

لدي مشكلة في التعامل مع المعارف الجدد

لدي ذاكرة ضعيفة.

دائماً ما أصاب بالبرد

لست أشعر بشعور طيب

لا أستطيع تذكر أسماء الناس

بالطبع يمكن أن تحول لفة وتطول، ولكن طويلاً بما يكفي لتوضح لك كيف يوضح دور أن ندرك ذلك أحياناً حينئذ يكون العقل اللاوعي مطالباً بتنفيذ هذه الأوامر السلبية. وهكذا نماني امراض، والفقير، والمعجز، والغسل

وما يجب عليك عمله هو مراقبة حديثك مع نفسك وتحويل هذه العبارات السلبية المدمرة إلى العكس وطريقة عمل هذا هي أن تبرمج عقلك وتدعّمه بالتوكيدات الإيجابية. ردها مراراً وتكراراً إلى أن يتقبلها عقلك اللاوعي على أنها حقيقة

عندما تداوم على قول إنك مريض، يكون مطلوباً من عقلك اللاوعي جمعك مريضاً، وإذا كنت تؤكد على

طبع العقل اللاواعي يمكن أن يتم بسرعة أكبر بنسبة خمسة وثمانين بالمائة من خلال استخدام الموسيقى أو التسجيلات الصوتية

### ٣. التصور

الخيال أو التصور هو القوة انشورية لعقلك إن عقلك اللاواعي مسجيب لصور والأفلام التي تظهر على شاشة ذهنك يمكن القول بأن عقلك اللاواعي هو امدول لذي يبني حياتك، وأنت المهندس المعماري، وذاك هو المخطط

إنك تشعل باستمرار فيلماً ذهنياً أنت المخرج والممثل فيه تلك الصور تحدد سلوكك ونوع الحياة التي تعيشها إن لديك القدرة على أن تصنع ذهنياً حياة جديدة لنفسك. يمكنك الحصول على أي شيء يمكنك تصويره إد استطعت تصور رغبتك وقد تحققت بالفعل، فإنها تصبح حقيقة تحقق ذاتها إن ما تفكر فيه وتصوره في عقلك اليوم هو إشارة واضحة على ما سيحدث لك في المستقبل

إذا كان هذا صحيحاً، فلم لا تتصور نفسك تمك، أو تعمل، أو تكون ما تريده استشر نفسك تستمتع

به تصور التفاصيل -الألوان، والأماكن، والأشخاص- بأكثر قدر تستطيع من الحيوية شاهد الصور بوضوح في عقلك والأكثر أهمية أنه يجب أن تصح نفسك في الصورة

اشتر سجلاً للصور وسعد "مخطط انصير" ضع فيه صورة ملونة للأشياء التي تريدها، أو الأماكن التي ترغب في الذهاب إليها، أو الأشياء التي ترغب في إنجازها نظر في الصور يومياً واتركها لتفوص بعق في عقلك اللاواعي. ستقتق قريباً أسلوب التصور وسوف تصبح رغبتك حقيقة واقعة أثناء العملية.

### العقل اللاواعي

### آلية إبداعية تلقائية

يمكنك تدريب عقلك اللاواعي على القيام بأي عمل تختاره بوعي عندما يعزف عارف بارع على البيانو بسهولة بالغة، يمكنك أن تثق بأنه قضى سنوات في بناء نماذج للكبدل في عقله اللاواعي إن عقله اللاواعي يخرق تلك الذكريات ويطلقها تلقائياً بحيث لا يضطر إلى التفكير بوعي في الماتج التي يفضدها في كل مرة يريد فيها أن يعرف مفتوحة مخسمة

عقلك اللاواعي هو آلية إبداعية تلقائية يمكنها حل مشكلاتك وتغيير حياتك بسرعة أكبر بكثير من عقلك الواعي بمفرده وأكثر من ذلك، فإنه ليس مقيداً أبداً لأنه يمكن تدريبه وإعادة تدريبه. فقط طالما داومت على تصوّر ما تريد -كصور يهد الفواصة الحربية لمبرمج للبحث عن أهداف ومناجعتها باستمرار- فإن عقلك اللاواعي سينسى الأخطاء، ويغير مساره، ويصحح نفسه، ويوجهك نحو الهدف مباشرة، وكل ذلك تلقائياً!

### إنك تملكه بالفعل

أساس إطلاق قوة عقلك اللاواعي هو أن تشعر بأنه يفلح ويحقق الراد لذلك يجب عليك أن تتصور النتيجة النهائية اشعر بأنك ستصبح احصوب على ما تريد اشعر بأنك تملكه بالفعل اشعر امتعة والإثارة الآن

بينما تتصور ما تريد، قد يحاول عقلك اللاواعي ان يبعد التأمّر ضدك من خلال الذكاء، ربما يخبرك بأن رغبتك لا يمكن تحقيقها، بأنها ضرب من استحويل. لا تقل هذا على أنه حقيقة. تذكر أن المعلومات التي تأتي من

عقلك الواعي مقيدة بحواسك الخمس. وبدلاً من ذلك، تتّ بنظم التوجيه الداخلي لعقلك اللاواعي

إذا كنت ترغب في شراء سيارة جديدة، فادّهب إلى التاجر واحصل على بعض الكراسيات. انظر للصور مراراً وتكراراً اذهب لزيارة صالة عرض السيارات كثيراً وانظر لسيارتك. تخيل وتصور نفسك وأنت تقود السيارة اختر قيادتها ابدأ التصرف وكأنك امتلكتها بالفعل تصرف كما لو أنه قيل لك إنه تم شحن السيارة بالفعل وأنها ستصلك قريباً. بل اشتر شيئاً ينسجم معها!

اشكر الله مسبقاً على أي شيء تسعى لامتلاكه أو تحقيقه قد يبدو هذا غريباً إذ لم تكن تعهم المبدأ ولكن عن طريق شكر الله مسبقاً، فإنك تفرض أن ما تريد في طريقك لك بالفعل بمجرد أن تتقبل هذا، سوف تبدأ لظروف في التغير لأنك ستصل إلى بعد آخر من الوعي أعلى من ذلك ابدى كنت تعمل انطلاقاً منه ستكون في حالة من الجذب المغناطيسي

## اختيار وجهتك

الحياة الناجحة والسعيدة تتطلب منا تكريس أنفسنا لتنفيذ خطة لحياة تستحق العيش. إذا لم تعط حياتنا الوعي الهدف والاتجاه، فإننا سنكون كسفينة بلا رباب يتوجه، وبلا خريطة توجهها في الطريق الصحيح هذا النوع من السفن يكون مصيره أن يصبح حطاماً على شاطئ جزيرة صحراوية مائية، أو الأسوأ، الغرق في عمق البحر.

في الحياة، نموتنا لعدد من الفرص بلا داعي لأننا لا نعلم إلى أين نأخذ الطريق. وإذا أبعنا النظر، فسوف نرى أن هناك قوة عاقلة معكزة في الكون تكشف عن خطة شاملة بارعة للحلق. أنت وأنا جزء من هذه الخطة وإذا نظرنا إلى المجوم، وعالم الحيوان، وعالم النباتات، والبحر، فسيكون من السهل علينا أن نرى أنها جميعاً مكونات تكون مثل التنظيم.

كل شيء له مكان وسبب للوجود. من الواضح تماماً أن هناك مكاناً لك، وأنت وحدك من يناسب هذا المكان بشكل منظم وجذاب

ربما كن وجود مشكلاتك في الأساس يعود إلى أنك لست في مكانك الصحيح هناك أشياء يجب عليك فعلها ولكنك تتجاهلها أو تتجنبها أنت لا تقدر تماماً حقيقة أنك شخص متفرد له مكان خاص ومميز يشمله وهدف يحققه قد لا تبدو إسهاماتك في الحياة رائعة أو مبهرة، ولكنك، كجزء من خطة سامية، لست أدنى على الإطلاق. بل أنك عسى نفس قدر أهمية أكثر الأشخاص الذين تعرفهم منزلة ومكانة.

إن كل شيء مهم وذو قيمة حدث عبر العصور ما هو إلا جزء من خطة شاملة تتكشف لنا. جميع إنجازات العالم العظيمة في كل مجال أصبحت ممكنة لأن بعض الأفراد أنصتوا للتوجيه الداخلي الذي أظهر رغبة قوية وأهمهم البدء في تحقيقها. بالنسبة لآخرين، ربما بدت تلك الرغبات مستحيلة. ولكن هؤلاء المبدعين كان لديهم الهدف والاتجاه معاً لقد أدركوا أنهم ليسوا مجرد قطع من الفلين تطفو بغير هدف على سطح المحيط، ولكن أفراد لديهم تحكم كامل في مصائرهم

تظهر الدراسات النفسية في الأداء الشخصي أن لأفراد الذين لديهم خطة وأهداف لحياتهم أسعد حالاً وأكثر نجاحاً من أولئك الذين ليست لديهم خطط وأهداف

في هذه المرحلة من تطورك، من المهم أن تضع خطة لحياتك. خطة تستفيد من كل مواهبك وقدراتك. يجب عليك أن تأخذ بعض الوقت الآن لتفكر فيما تريد فعله وأي حد تريد أن تبلغ. بخلاف ذلك -وكنتك السفينة بلا ربح- ستنتهي حياتك إلى حطام

تأمل كل مجبى في حياتك وقم بوضع خطة خاصة بما ترغب في الوصول إليه، وما ترغب في تحقيقه، والأكثر أهمية، ما ترغب في أن تكونه! إذا فعلت هذا، فستعرف ما إذا كنت تحرز تقدماً أم لا فكيف لك أن تعرف ما إذا كنت تحقق نجاحاً أو تحرز تقدماً إذا لم تضع سمك هدفاً أو وجهة؟ بمجرد أن تبدأ في فعل هذا، سوف تكتشف متعة وبهجة ورضا وقيمة وضع خطط مفصلة للأشياء التي ترغب في إنجازها

أحد الأسرار الأساسية لتحقيق أهدافك هو أن تقسم أهدافنا الكبيرة إلى عدد من الأهداف الأصغر. ليس هناك شيء صعب حقاً إذا تم تقسيمه إلى أجزاء وعندما يصبح كل جزء -كل هدف قصير الأجل- حقيقة واقعة، فإن

## ما الذي ستمتلكه؟

يمكنك امتلاك أي شيء في الحياة، إذا كنت واضحاً بشأن ما تريد. إننا نكون أبعد ما يكون عن الوضوح في تحديد ما نريده بدقة معظم الوقت. وهكذا، تموت العديد من أهدافنا في عالم التمني كثيراً ما يقول الناس لي: "لست أدري ما الذي أريده حقاً"، وهذا مجرد عذر وإي لعدم العمل. إن عدم اتخاذ أي قرار أبداً يعني عدم ارتكاب أي خطأ أبداً! إن خوفهم من الفشل أو نفس حاجتهم إلى الاستحسان والقبول تسجنهم

عدم اتخاذ قرار هو في حد ذاته قرار، لأن الاختيار حتمي وعدم حسيب. النجاح يعني اختيار الفضل ومشكلته في عدم تحدٍ لقرار هي أنه يولد الإحباط. إننا نعلم أنه يجب علينا القيام بعمل إبداعي، ولكن بدلاً من ذلك، نرضى بعدم اتخاذ القرار والشعور بالشك في الذات وعدم الكفاءة وعدم الأهمية

ستشعر بموجة هائلة من القوة وثقة بالنفس إذا أخذت بعض الوقت لتحديد هدف مهم يستحق العناء، ووضعت خطة لحولك

الرضا النابع عن تحقيقه سيكون حافزاً على تحقيق الهدف التالي. العديد من الناس ممن يفشلون في فهم هذا المبدأ يقاومون وضع أهداف كبيرة لأن لجهد الكلي المطلوب لتحقيقها يبدو هائلاً

إن كوباً واحداً من الماء يمكن أن يصنع شرباً كثيراً. وإذا قُسمت بتقسيم هذا الماء إلى ست بلايين نقطة، فإنها يمكن أن تغطي مبنى كاملاً، يرتفع لمائة قدم. نفس الشيء ينطبق على جهودك. وإذا وضعت جهودك كل يوم، فإنها ستصنع أثراً هائلاً أيضاً في النهاية

وفي لعبة تحديد الأهداف، ليس المطلوب هو النجاح بنسبة مائة بالمائة. فحتى إذا أخفقت في إنجاز كل ما حاولت إنجازه، فربك ستكون قد حققت تقدماً أكبر كثيراً مما لو جلست دون أن تعمل شيء، كما هي حال العديد من الناس. إنها حقيقة أن الأهداف تغير حياة الناس بشكل إيجابي وبناء، سواء تم تحقيقها أو لا. إنها توجه طاقاتنا الذهنية نحو قنوات إيجابية كل ما يتطلبه الأمر هو أن تعرف ما تريد امتلاكه، وما تريد إنجازه، وما تريد أن تكونه.

ويعد تحديد هدفك، قم بتقييمه قبل أن تعرض الخطة على عمك اللاواعي استخدم عملية العزّز الدلّية واسأل نفسك

١. هل أريد هذا حقاً لنفسى، أم أنه شيء، أعتقد أنه "يجب" أو "يتبهي" عني عمله؟
  ٢. هل هو صواب وفقاً لنظامي القيمي؟
  ٣. هل أعتقد أنه ممكن بالنسبة لي؟
  ٤. هل سأكون شخصاً أفضل عندما أحققه؟
  ٥. هل يمكنني تصويره من جميع أوجهه؟
  ٦. هل لدي يقين تام في أن العقل الإبداعي بدخلي سوف يساعدني في تحقيق رغبتي؟
- إذا أجبت بـ "نعم" عن كل هذه الأسئلة، فإن خطوطك التالية هي وضع الخطط ولكي تفعل هذا، يجب أن

١. يكون لديك بيان واضح لهدفك. إن عقلك اللاواعي يستجيب عندما تكون محدداً
٢. يكون لديك موعد محدد للبدء في برنامجك
٣. يكون لديك موعد نهائي لتحقيق هدفك
٤. تكون لديك خطة عمل مكتوبة

٥. يكون لديك جدول زمني لمراجعة خططك بانتظام بفرض تعديلها وتحديثها
٦. تحمل بطاقة صغيرة مكتوباً عليها عبارة مضمرة توضح هدفك في جيبك أو محفظتك اقرأها عدة مرات يومياً وإذا "مكن"، فصع صورة لهدفك عليها أيضاً
٧. تركز على رغبة واحدة أو تحد واحد محدد في كل مرة
٨. تؤلف تأكيداً أو عبارة إيجابية عن هدفك
٩. تدب دأماً للشوم وأنت تتصور هدفك وتتحيله

## اكتسب عادة الكتابة

معظم الناس لا يدالون بكتابة وصف محدد لما يريدونه ذات مرة، في حلقتي الدراسية، قست بتوزيع أوراق عمن لمساعدة الناس على القيام بهذا، ومع هذا لم يستخدمها فعلياً أكثر من خمسة بالمئة من الحضور معظمهم اتفق عقلياً على أن هذه كانت فكرة جيدة، ولكنهم شعروا أن التفاصيل المطلوبة كانت مزعجة إلى حد كبير قالوا إن هذا ليس ضرورياً لأنه يمكنهم تذكر ما يريدونه

هذا الموقف الذهني هو أحد الأسباب الرئيسية وراء عدم تحقيق أكثر من خمسة بالمائة فقط من سكان هذا الكوكب لأهدافهم وهؤلاء هم الأشخاص الذين لديهم استعداد للكتابة أهدافهم حتى يتمكنوا من متابعة تقدمهم والنتائج التي يحققونها

يقول بعض الناس: "لست بحاجة لكتابة هدفي يمكنني تذكره" ولكن هل يمكنهم ذلك حقاً؟ هل يمكنك أنت؟ دعني أعطك مثلاً. ما مقدار ما تتذكره مما قرأته في أول صفحتين من الفصل لسابق؟ لا تقلق بشأن هذا! يمكنك دائماً العودة لمراجعتهم. فعلى أي حال، هم مكتوبتان

ولكن لماذا تعمل كل هذا؟ أحد المبادئ النفسية الصحيحة يقول إن الرؤية تساوي سبعة وثمانين بالمائة تقريباً من إجمالي إنركك الحسي وعلاوة على ذلك، فاندفاع الشغلة المتولدة عن كتابة خطتك تؤثر في عقلك اللاوعي بشكل أكثر عمقاً من مجرد التفكير فيها

هل تذكر مرة أسأت فيها التصرف في المدرسة وجعلك المدرس تكتب شيئاً ما مائة مرة؟ لقد كن لدرس يعلم أنك ستعمل إلى تذكر ما تكتبته. إن العقل اللاوعي يعهم التعليمات المكتوبة، ويديم المعلومات

في هيئة المخ والجهاز العصبي المركزي، ويحمل منها وقماً فعلياً

ستجد ورقة العمل الذاتية مفيدة في رسم خطة عملك الإبداعية

## ورقة عمل التصرف المباشر

(١) هذا هو هدفك، اكتب وصفاً موجزاً. أرفق به رسماً، أو صورة إذا أمكن

(٢) لماذا أرتقب في هذا؟ كيف سأستفيد منه؟

(٣) ما التصرفات التي يمكنني القيام بها لتحقيق هدفي؟

(٤) أين يمكنني الحصول على مساعدة وإرشاد يتسمان بالكفاءة؟

(٥) موعد البدء في تنفيذ خطتي

(٦) موعد الانتهاء المحدد

(٧) سأقوم بالمرجعة والتفتيح في التواريخ التالية.

(٨) ما الذي يجب علي عمله أولاً؟



(٩) المراجعة عند البدء أو الانتهاء

البدء الانتهاء

البدء الانتهاء

البدء الانتهاء

(١٠) ينبغي أن أحافظ على الوقت لدهمي الإيجابي  
لتالي خلال هذه لفترة اكتب عبارة إيجابية بشأن  
الطريقة التي تشعر أنه ينبغي عليك التصرف بها  
أثناء عملك على تحقيق أهدافك

### حدد الأهداف

#### لمجالات حياتك الستة الرئيسية

أنت بحاجة لوضع الخطط لكل مجال من مجالات  
حياتك الستة الرئيسية المهمة أبداً باستخدام الثاني

مهنياً: ما الذي أرغب في إنجازه فيما يتعلق بعلمي؟  
مالياً: واقعياً، ما قدر المال الذي أريد كسبه بشكل  
ثابت؟

جسدياً: ما برنامج الصحة واللياقة الذي أرغب في  
تباعه؟

فكرياً: أي مجالات حياتي أريد دراستها ومعرفة  
أمنها عنها؟

عائلياً: ما طبيعة العلاقات التي أريد إقامتها والحفاظ  
عليها مع عائلي وزوجتي؟

روحيّاً: ما الذي أريده روحيّاً؟

يمكن تقسيم هذه الأهداف إلى أهداف طويلة الأجل  
وقصيرة الأجل ضع قائمة بأهدافك الأساسية، طويلة  
الأجل، وأيضاً لأهداف قصيرة الأجل التي ستعمل على  
تحقيقها الآن فوراً

### ضع لنفسك خطة نمو

#### على مدار خمس سنوات

بالإضافة إلى إتمام ورقة عمل التصرف المباشر، خذ  
ورقة بيضاء وضع خطة نمو تمتد لخمس سنوات أطلق  
عليها اسم: مخطط المصير

اكتب في مخططك خطة تتضمن وجهات نظر ذهنية  
وروحية جديدة، وبيئة عمل جديدة، وعملاً جديداً،  
وأصدقاء جديداً، وديناً أعلى، ومستوى معيشة أفضل  
اجعل هذا صورة لأفضل حياة يمكنك تصورها لنفسك  
على الإطلاق

بدأ البحث عن الفرص المتاحة وثيقة الصلة التي من  
شأنها أن تساعدك على تحقيق أهدافك، وراجع خطتك

لكي تعيش حياة متوازنة إبداعية، يجب أن تتعود على إجازة الأعمال التي توجهك اليوم، فاضل من أجل التميز. إن تعلمت إنجاز مهمة اموكلة إليك حالياً بكفاءة، بعض النظر من مدى بغضك لها، تكون قد نقتت نفسك درساً قيمياً في النمو الشخصي وعلى الرغم من أن ناس كثيراً ما يحددون أنفسهم بحيث يعتقدون أنهم يستطيعون الأداء بشكل أفضل في عمل آخر، فإن هناك مبدأ شاملاً يقول إنك كن تحصل على فرص أفضل في الحياة إلى أن تثبت أنك أكثر من قادر على التعامل مع موقف حياتك الحالي

المش في أداء الأعمال الحالية بكفاءة ونجاح سوفخر النجاح وقد يخلق في وقع الأمر موقفاً يؤدي بك إلى الابتكاس والتفهور. لا تحول الهرب من الحاضر إلى مستقبل أفضل لا وجود له بعد. وما يجب عليك عمله الآن هو أكثر الأشياء التي يجب عليك عملها أهمية

### ليس الكم وإنما الجودة

حدث عملية إبداعية تتجاوز قدراتك واستيعابنا كثير يكشفها الكون من خلال فمن طريق تعلم كيفية اقتدم القرص اساحة أمامنا كل يوم والتعامل معه بأفضل

باستمرار للتأكد من أنك على الطريق الصحيح. استمر في تنقيح شخصيتك طوال بقية حياتك. اعتبره مقطوعة موسيحية غير منتهية بعد، مقطوعة تعمل عليها باستمرار وإلى الأبد ومع ذلك فأنت عازم على الانتهاء منها ستقور بمكافآت هائلة وقيمة

### ابدأ من حيث أنت

أحد أعظم الاكتشافات التي ستوصل إليها على الإطلاق هو أن تعلم أن تعيش في الحاضر الحاضر هو الزمن الوحيد الموجود، ومع ذلك فإننا نصر على إهدره عن طريق العيش ذهياً في ماضٍ لا يمكنك تغييره، أو مستقبلي نتوق إليه أو نخشاه أنه وضع أهدافك، يجب أن تحذر السقوط في هذا لشرك يجب أن نصحى جميع اعتبارات الأمس من ذاكرتك والمستقبل، لذي لم يصبح واقعاً بعد، يجب ألا يضعف. يجب أن يكون متاحاً عندما يصبح حاضراً

يعيش العديد من الناس في استقبال وبتجاهون ما يجب عليهم عمله اليوم وعلى الرغم من أن التخطيط للمستقبل أمر ضروري للدية، فإن العيش فيه لا يولد إلا الإحباط، والقلق، والفشل لأن الإنسان، عن طريق العيش في المستقبل، يهرب من الواقع الحالي

قدراته، مسهم في العملية الإبداعية وتعاون معها كل لمصوب هو أن تبدل قسرى جهدك كل يوم ليس الأمر هو كمن المعنى الذي نقوم به، وإنما الكيفية التي نؤديه به، وبعبارة أخرى، جودة أعمالنا ونصرفاتها هي المهمة

### اكتساب منظور الخاص

لا ينبغي السماح لتحقيق الأهداف، بقدر أهميتها، أن تحجب أو تغطي على الغرض الحقيقي منها وهو منح حياتنا الغزى والاتجاه لهذا السبب ينبغي أن نحرص على عدم السماح لها بحبسنا في المستقبل ومنعنا من العيش في الحاضر

بعد أن تحدد أهدافك وتضع برنامج عمل، ينبغي أن تتعلم الاسترخاء والسماح لوعيك الجديد بدفعك قدماً إلى الأمام، مع قيامك بصير بما هو ضروري بحيث تضع الأولويات أولاً، بدون خوف أو قلق تجاه ما سيحدث في المستقبل. ينسجم هذا مع موقف الشخص الروحاني "رع الأمور تجر وسلم" مرك الله عن طريق القيام بهذا، سوف تجعل نفسك منسجماً مع الواقع وسفتحاً على التوجيه الروحي الداخلي الذي سيبين لك كل خطوة على الطريق

والتوجيه الداخلي متاح دائماً، ابحث عنه واستخدمه، إذا لم تعمل، فإن وعيك ربما لا يمتلك بعد الحكمة اللازمة لتخطيط طريق يكون منسجماً تماماً مع خطة حياتك الإبداعية وسوف تظل مقيداً وسحباً عندما لا تسير الأمور كما ينبغي

عندما تضع الخطط وتحدد الأهداف، التمس الحكمة اللازمة لتتبعها عرض لأفكر لشي فكرت فيها يوحي واطلب من عقلك فائق الوعي أن يوجهك إلى اختيار الفكرة المناسبة. سيرادك على الفور شعور بشأن ما يجب عليك عمله ثم يحدث وتذكر أن الحدس لا يمكن أن يكون خائفاً لأنه نابع من عقل أعلى بمجرد أن تتلقى الحدس، تصرف على الفور. أيضاً أصبح للنفس بأن تكون متفتحاً على التعبيرات والتعليمات الجديدة على الطريق إلا أن الخطوة الأولى ينبغي أن تكون خطواتك ثم يتم توجيهك إلا إذا أوضحت أنك بحاجة للتوجيه

عندما تطلب اتوجيه الداخلي عند صنع ما تريد، من الأفضل ألا تضرب الشيء المحدد الذي تريده. بدلاً من أن تطلب سيارة جديدة، أو مالاً، أو منزلاً جديداً، اطلب الحكمة اللازمة لجذب هذه الأشياء إلى حياتك إذ كان طموحك هو أن تكون فناناً، أو مثلاً، أو مدير تعذيب، أو أي شيء آخر. فاطلب الحكمة التي توجهك

ولكي تصل إلى وجهتك، أنت بحاجة للقيام بأربعة أشياء فقط

١. قرر الصعود إلى النظار اختر هدفك.
  ٢. اختر أفضل طريق ممكن لتصل إلى حيث تريد  
الحظفة المناسبة
  ٣. ادفع ثمن تذكرتك كن مستعداً لدفع ثمن ما تريد
  ٤. اصعد إلى القطار ابتداءً من العمل
- إن قطارك ينتظر الآن حان وقت الصعود إلى متبه ١

### أنت حيث تريد أن تكون

سواء أحببت ذلك أم لا، فأنت في هذه اللحظة حيث تريد أن تكون بالنسبة ربما كنت غير سعيد. ربما كنت تعمل في وظيفة تبغضها، أو كان زواجك يتدهور، أو علاقة حب تهدو على وشك الانهيار، أو علاقة عائلية ليست على خير ما يرام. وربما يبدو مستقبلك غامضاً مبهماً ولكنك أنت، وأنت فقط، من اختار -سواءً أو بغير وعي- السماح لنفسك بأن تكون حيث أنت الآن تشير لأدلة إلى أنك تفضل أن تعطل في موقفك الحالي على أن تدفع ثمن التغيير

لتحقيق طموحك الحكمة تسمح لك بتحقيق أي شيء ترغب فيه

يمكنك أن تتفزع بكل قوة، ولكن حتى العقل الإبدعي لا يستطيع انتهاك قانون الإبداع الخاص به وعن طريق اكتساب الحكمة، هل ستعرف كيف تتعاون مع هذا القانون لتحقيق رغباتك؟

تقدم خطوة وراء خطوة وحافظ على مرونتك في التعامل مع التغيير قد لا تصل إلى هدفك الأصلي ولكنك، بدلاً من ذلك، قد يتم توجيهك إلى شيء أفضل منه وفي أي من الحالتين، ستشعر بالإثارة والإشباع الشخصي وبدلاً من دفع نفسك نحو موقف لن يسبب لك إلا الإحباط واليأس، فإن حدثك سيوجهك إلى الشخص، أو المكان، أو الظروف المناسب الذي تصل به إلى أقصى سعادة

الحياة يمكن تشبيهها برحلة قطار وإذا كنا نريد الذهاب إلى مكان ما، فكل ما يجب علينا فعله هو أن نركب القطار ونبقى بداخله حتى نصل إلى وجهتنا قد يتوقف القطار أو يغير مساره ولكن إذا بقينا فيه، سوف نصل في النهاية إلى وجهتنا وإذا أخذنا في النزول منه والصعود إليه، ربما لا نصل أبداً

قد يشتمل دفاعك العفوي على أعذار مثل: "ولكنك لا تفهم"، "إن موقعي مختلف"، "أنا عائق حيث أنا"، "أريد تقويم حياتي، ولكنني لا أستطيع لأن..." وربما تكون صادقاً تماماً في آرائك هذه، ولكن تبقى حقيقة أنك سمحت لبيئتك الحالية بتقييد تفكيرك فمن طريق اختيارك أن تدع شخصاً، أو ظرفاً، أو موقعاً يملئ عليك سعادتك، تكون قد أعطيت شيئاً خارج نفسك الحق في التحكم في حياتك. في الأساس، لقد أعلنت أن موقفك أكبر من أن تستطیع القوة التي بدخلت تعبيره. لقد جلب عقلك اللاواعي التأكيد السلبي الذي صنمته ونتيجة لذلك، يولد طوعية ما طلبته بالعصب.

## استجب للحياة بالعمل

"ما يستحوذ على الانتباه هو ما يحدد العمل"

ويليام جيمس

الأسلوب الضعيف، الجبان، المتردد في عيش الحياة يولد انقصور، والكسل، والعثل، والإحباط كثير من الناس يغشون في لعمل والمصرف لأنهم يحشون ارتكاب

خطأ ما أو يعتقدون أن ما يتخيلونه لا يمكن أن يصبح حقيقة

كثير من الاختراعات والاكتشافات العظيمة لا يتم تحقيقها أو إدراكها عندما يمتلك اليأس أصحابها فيقولون: "لا فرصة لنجاح فكرتي!". هذا موقف ذهني مأساوي لأن العالم يحتاج إلى ما يمكن أن يقدمه كل واحد من

في عام ١٨٨٠، كتب أحد موظفي مكتب براءات الاختراع الأمريكي خطاب استقالته. كتب يقول فيه "لقد تم اختراع كل ما يمكن أن يفكر فيه الإنسان إنني لا أرى مستقبلًا لوظيفتي". لا تكن مثل هذا الرجل! إن المستقبل مليء بالفروض غير المحدودة لهؤلاء الذين يعملون ويحولون أفكارهم إلى حقائق.

## الحظ الطيب

### يساند الشجاع

تذكر هذه الحقيقة البسيطة: الحظ الطيب يساند الشجاع. يجب أن تتخيل في عقلك العالم الذي تريد أن تعيش فيه، والمواقف التي ترغب في السيطرة عليها، والعهد الذي ترغب في تحقيقه

مطلق هناك فقط أشخاص "عاديون" قررُوا أن يفعلوا أشياء "عظيمة" هؤلاء هم الأشخاص الذين تحفزهم رغبة ملتزمة للتحرر لكي يعبروا عن إمكانياتهم غير المحدودة. نهم يواجهون مشكلاتهم مقدماً كل يوم، ويتغلبون عليها واحدة تلو الأخرى حتى يحققوا رغباتهم العميقة. وبدلاً من لوم الآخرين على ظروفهم، فإنهم يعملون على تغيير موقفهم

طبق هذا على نفسك إن حريتك لشخصية ورفاهتك الأكثر عمقاً تتفكر، ولكن يجب عليك أولاً أن تتحدد مطلقاً!

## مصادقة الفشل

الفشل جزء ضروري من النمو إلا أنه يخلق أحد أقوى المخاوف التي تراود معظم الناس عندما كنت طفلاً، لم يكن يزعجك الفشل عندما كنت نثرلحق على انجيد وتسقط وتخرج نفسك، تنهض وتبدأ لتزحلق من جديد هل كنت تعتير نفسك فشلاً في كل مرة سقطت فيها؟ بالطبع لا!

بن كل شيء تعصفه عندما كنت طفلاً كان من سيبن لتجربة وانكسار أحياناً كنت تحقق النجاح، وأحياناً

يمكن تحويل الأفكار والمفاهيم الخاصة بتحرير قدرتك غير المحدودة إلى واقع فقط، إذا أقدمت على عمل شجاع الآن، بن التفكير القائم على انهمى لن يجعل أحلامك تصبح حقيقة واقعة تعلم هذا الدرس من التاريخ "من يتردد يقسم" بدون شك، يمكنك تذكر عشرات الأمثلة على موقف في حياتك ورددت فيها وخسرت ولكن لن يكون عليك أن تخسر مرة أخرى 'بدأ' إذ تعمت القيام بعض شجاع جريء

إذا أردت أن تكون حراً وتبنى ثقتك الثامة بنفسك، يجب أن يحكم تكبيرك في قيودك لا أن تتحكم فيودك في تفكيرك تأمل حياتك للحظة 'ماذا ترى؟ هل ترى انصراف، والحب، والسعادة، والنجاح، والإنجاز؟ أم أنك وضعت ذهاباً حدوداً مغلقة؟ إذا كن الأمر كذلك، فإن حقيقة أنك اعتبرت نفسك سجيناً سوف تجعل منك سجيناً بالفعل بمجرد أن تعزم على أن تكون حراً وتعلن 'كنت' سئمت وتعبت من السأم والتعب"، فإنك ستتحرر لاتخاذ الخطوات الضرورية نحو التحرر الحقيقية أنك ستظل حيث أنت فقط طالما كنت تعتبر نفسك سجيناً

الشيء المثير في هذا الأمر هو أننا لسنا مضطرين لأن نكون بشر' فالتقنين أو خارقين لكي نتحرر من قيودنا ليس حدث حقاً شيء اسمه شخص "عظيم" بشكى

قد أهرقنا الكثير من الوقت خلال مراقبتنا في مقارنة أنفسنا بالآخرين. وببعضنا كنا ننظر حولنا، كان يبدو لنا دائماً أن نظرونا لديهم مصادر قوة لا نعتقد أنها لدينا. لذا، وبكفي لا تعرض أنفسنا للتحدي، واحتمال الفشل، بدأن في الانسحاب. كان للفشل شيئاً يجب عينا تجنبه مهما كلف الأمر؛ وكان القبول والاستحسان هو أقوى دوافعنا.

وعندما أصبحت هذه العادة مضبوطة في عقولنا اللاواعية، تسبب فكرتنا المحدود في جعلنا سجناء ولكي نستطيع العمل، قمنا بصنع منطقة ارتياح تمكنا من تجنب الموقف غير السارة ونقائماً نشعر بالراحة معه ومع الأسف، فإن منطقة الارتياح تغلق جميع إمكانياتنا غير المحدودة التي توجد خارجها ونسعى من استخدامها.

إذا أردنا الخروج من منطقة الارتياح التي صنعناها، يجب علينا مصادقة النفس. وعندما نقرر التحلي عن حاجتنا لقبول والاستحسان، فإن بهم عدد الأخطاء التي ترتكبها ذلك أننا نصل إلى هدفاً نهائياً أجرى توماس أديسون ١٠٠٠٠ تجربة قبل اختراع الصباح الكهربائي، ودون استسلام، لم يحصف أي من هذه

أخرى لم تكن تفعل. وعندما كنت لا تحقق النجاح، كنت ببساطة تحاول مرة أخرى حتى يكون النجاح حليفك. لم تكن تدين أو تسحب وتعتقد العزم على ألا تحاول مرة أخرى أبداً. كان الفشل مقبولاً كجزء من عملية النمو.

ومع الأسف، في مرحلة ما على طريق نموك وتطورك، التفتت فكرة أن الفشل ليس شيئاً جيداً. لقد أصبحت شديد الاهتمام وانتقل بشأن ما سيعتقده الآخرون عندما يحدث الفشل. لقد كنت تشعر أنه ينبغي عليك دائماً أن تبدو بمظهر جيد في نظر أفراد عائلتك، وأصدقائك، ومجتمعك.

لعلك تكون قد قررت أن أفضل طريق لتجنب الفشل هو أن تعين فقط على تلك الأشياء التي يكون النجاح فيها مضموناً مسبقاً. وحيث إن الأشياء التي نكون متأكدين منها بنسبة مائة بالمائة قليلة جداً في الحياة، فإن نشاطاتك ستكون بالضرورة محدودة الأرجح أن أصل هذا الموقف الذهني يعود إلى فترة مراقبتك عندما كنت تكافح لنيل قبول نظرك معشاً لمرهقين يعضلون الموت على أن يبدووا حقاً، أو أغبياء، أو فاشلين أمام نظرهم.

التجارب على أنها فشل وبدلاً من ذلك، قل به تعرف بنجاح على ٩٩٩٩ طريقة لا يفلح بها اختراعها!

ما نتحدث عنه هنا هو الإصرار تلك هي الصفة المعدلة التي تفرق بين أصحاب الإجازات وبين غيرهم. وكثيراً ما تحل هذه الصفة، بشكل مدعش، محل الذكاء، والمعرفة، والتعليم، وحتى الخبرة هؤلاء الذين يتسمون بالإصرار يرفضون السماح لأي شخص، أو ظرف، أو حالة بالوقوف في طريقهم. غير كاتب عن ذلك المعنى بقوله

لا شيء في العالم يمكن أن يحل محل الإصرار.

الموهبة لا تستطيع ذلك. وليس هناك شيء أكثر انتشاراً من أصحاب المواهب غير الناجحين والعبقريه لا تستطيع والعبقريه التي لا تلقى التقدير والنجاح يكاد يضرب بها المثل. والتعليم لا يستطيع والعالم مليء بالمعلمين المهملين الإصرار والمثابرة وحدهما أسعى وأكثر أهمية

## قانون التوقع

أظهرت الدراسات النفسية مراراً وتكراراً أن السبب الرئيسي وراء نجاح أي شخص هو أنه توقع تحقيق

لنجاح الرياضيين الذين يحققون لنجاح يتوقعون الفوز كان محمد علي أحد أعظم الملاكمين المحترفين على مر العصور وقد كن محمد علي دائماً ما يؤكد على انتصره بطريقة المبسطة المعقدة بقوله "عندما أقوم بهذه المباراة. "، وليس "إذا فزت بهذه المباراة" حقاً، تلك هي الثقة التامة بالنفس!

قال أرسطو: "ما تتوقعه هو ما ستجده"

التوقعات تحكم حياتك، لذا، من المهم أن تتحكم في توقعاتك. إذا توقعت لأفضل، فستجذب الأفضل ولكن إذا توقعت حدوث الأسوأ، فكر على يقين بأنه سيحدث. وعن طريق السماح لأفكار التفكير السلبي بأن تسيطر على حياتك، فإنك تكتسب عادة توقع النتائج السلبية. توضح الدراسات أن أكثر من تسعين بالمئة من الناس لديهم توقعات سلبية

ربما تجد صعوبة في تقبل هذا، ولكن سبب شيخوختك هو أنك تتوقع هذا لقد تمت برمجتك على البدء في الكبر والشيوخه عند بلوغك عمراً معيناً عند هذه النقطة في الزمن، تتنبى بدون وعي منك انشخصية. وأسلوب ارتداء الملابس، ولأعراض التي تصاحب كبر السن الأفيال لديهم غريزة تعكسها من التنبؤ بموت وعندما



من همش الاختلاف في المهرة، والقدرة، والذكاء  
لفعلي بين هؤلاء الذين يحققون الإنجازات وأولئك  
الذين يفشون هو فارق ضئيل لعاية بحق. إن مستوى  
حسنا في الكفاءة، فإن الشخص لعدم بالحماس منهما  
سيجد أن كفة اميران ستميل لصالحه. وحتى الشخص  
المتحمس صاحب القدرة الضعيفه سيبقى كثيراً ما يحقق  
النجاح فيما يفشل فيه صاحب لقدرة الأكثر تميراً الذي  
يعتقر إلى الحماس

عندما مثل مارك توين عن سر نجاحه، أجاب  
قائلاً: "لقد ولدت وأنا أشعر بالحماس والإثارة". وقد  
توماس أدبسون: "عندما يموت الإنسان، إنه استقطاع  
توريث لخدمة لأطفاله، فإنه يكون قد ترك لهم إرثاً  
ذا قيمة هائلة" وقد علق إميرسون، في مقالاته قائلاً  
"كل لحظة عظيمة وقوية في تاريخ العالم تمشي نتصاراً  
لحماس شخص ما". وتجارب الحياة الشخصية لهؤلاء  
الرجال تؤيد فلسفتهم المشتركة

عدم تتوقع شيئاً إيجابياً، فإنك تجذب إليك ما  
تتوقعه، أيأ كان، من خلال قانون الجذب، تماماً  
كماينابيع علم ن توقعاتك اليوم سيكون هي حيثك  
غداً

تشرع بأن أجلها قد حان، تبدأ رحلة نحو مقبرة الأبطال  
ومعظم الناس الذين أعرفهم يفعلون نفس شيء تقريباً!  
الثقة امتامة بالنسب يتم بناؤها من خلال التوقعات  
الإيجابية يمكنك بناء توقعات إيجابية بمعرفتك أن  
بداحتك القوة اللازمة للتغلب على أي عقبة تواجهك  
الكثير جداً من الناس لديهم انجذاب مغناطيسي للماضي  
إنهم يحتفظون بالتذكيرات، وانقصاصات، والخطابات  
لقديمة، ولأموال القديمة وعلى الرغم من أنه لا بأس  
بهذا، فإنك إذا كنت ترغب في تحقيق النجاح، يجب  
أن يركز عقلك على المستقبل، وليس على الماضي  
بدلاً من الاحتفاظ بالتذكيرات، وانقصاصات، وحطبات،  
وتدعيات الماضي القديمة، سيكون من الأكثر إيجابية  
بكثير أن تصنع سجلاً لنقصاصات يحتوي على صور لما  
ترغب في إنجازه والوصول إليه وما ترغب في أن تكونه  
في المستقبل

تطلع للمستقبل بالتوقعات، ثم تصرف بحماس  
الحماس قوة محفزة فعالة وأحد أعظم أسرار لنجاح  
وكلمة الحماس في اللغة الإنجليزية enthusiasm مشتقة  
من عبارة إغريقية تعني "سراقة بداحتك". وهذا السر  
بداحتك هو الذي سمحتك من إنجاز أي شيء، تريده إذا  
أطلقت من خلال التفكير الديناميكي الفعال

## مبدأ السرية

لا يجب أن نهدر أي قدر من وقتك في إخبار الآخرين بما تريد إنجازه. قيامك بهذا بمثابة شكر آخرين أشكال طلب القبول والاستحسان. إذا كشفت أهدافك، فإنيك ستبدد طاقة ثمينة أنت في حاجة إليها لإنجازها، كما أنك ستواجه معارضة هؤلاء الذين يرغبون في لسيطرة عليك.

سيحاول معظم الناس التعرف على أهدافك. إنهم يبعثون رؤية أي شخص يمتلك أكثر منهم أو يؤدي بشك أفضل منهم، وسوف يلجئون إلى أي إجراء، مهما كان متطرفاً، لإثبات وإحباط أي شخص يحاول انفراد من المستوى المتواضع، لا تسحبهم الفرصة لذلك! خسر العديد ممن كانوا على الأرجح سيصبحون من أصحاب الإنجازات قبل حتى أن يبدأوا في عملهم لأنهم سمحوا للآخرين، خاصة أفراد العائلة، بأن يثبوتهم من أهدافهم وما يرغبون بإنجازها حقاً. ما لم يكن لديك هدف مشترك مع شخص آخر، فمن الأفضل أن تحتفظ بهدك لنفسك.

## السر رقم ١٠

## إنك تستحق راحة اليوم

أفضل راحة يمكنك أن تمنحها لنفسك هي الراحة التي تخصصها للناس بما يحتوي عليه من مزيج فريد من الهدوء والقوة الأشخاص المعبود يتحسن اجنس ابشري تواصلوا. في أوقات مختلفة وأماكن مختلفة، إلى نتيجة مفادها أننا إذا كنا نرغب في الوصول إلى أقصى قدرات الذهنية والجسدية والروحية، فمن الضروري أن يكون هناك نظام كامل للراحة، ولاسترخاء، ولتواصل لداخلي يدور هذا. لا يمكنك أن تتوقع العمل إلا بجزء ضئيل من قدراتنا.

لقد تم تطوير أساليب مختلفة لمساعدتك على الوصول لكامل قدراتنا. والأسلوب الأكثر انتشاراً من بين هذه الأساليب هو التأمل. والتأمل ليس من اختراع فرد أو مجموعة معينة وهو لا يرتبط بالضرورة بأي مجموعة أو طائفة دينية ليس مطلوباً للناس أي معرفة خاصة،

صيقة للجهاز العصبي، راحة أعمق من راحة النوم لمدني، ونكمن حلالها نمل يتقشّن نشطين خلال هذا الوقت، يتم التخلص من الضغط ونكتسب الاسترخاء ولهدوء التام وتعاماً كما يجري العناء من أجل تدريب جسده، وإساً، بالتأمل، تضبط وتدريب العقل على العمل بأقصى قدراته. هذا أحد لأسباب لرتبسية التي تجعل التأمل يزيد الكفاءة في الحياة اليومية

### متى تتأمل

ابدأ بتخصيص وقت للتأمل في بداية كل يوم، ومن الأفضل أن يكون ذلك قبل تناول الفطور هذا سيجعلك تتسمج مع قوة الحياة ويبرمجك للأداء بكفاءة خلال اليوم. وبعد ذلك، خصص فترة مماثلة من الوقت في المساء من لأفضل أن يكون ذلك قبل أربع ساعات على الأقل من النوم، لأنك ستستعيد نشاطك تلقائياً وتأملك في المساء سوف يساعد على التخلص من المشاعر السلبية التي تراكمت بداخلك خلال اليوم

ينبغي اتباع هذا البرنامج أو برنامج مشابه له بانتظام لتحقيق أفضل النتائج والتأمل مرة واحدة يومياً أفضل من التأمل مرتين يومياً كل يومين أو كل ثلاثة أيام إن

أو ستقوس ضرورية، وعلى عكس ما قد تكون تعتقدته، لا أحد ينبغي أن يعلمك كيف تمارس التأمل، وعلى الرغم من أن التوجيه أو الإرشاد قد يكون مفيداً، فإنه ليس ضرورة لارمة

إن كل المعوض والدجس والشعوذة السحيطة بالتأمل سمحت الكثير من الناس من استكشاف إمكانية إدخاله إلى حياتهم والحقيقة البسيطة هي أن من التأمل يمكن تعلمه بواسطة أي شخص بأقل قدر من الصعوبة أو بلا صعوبة على الإطلاق إلى القدرة على التأمل قدرة أصيلة داخل كل واحد منا. بمجرد أن نفهم المبادئ الأساسية، يمكننا ممارسة التأمل بأنفسنا

### ما الغرض من التأمل؟

التأمل بعيد بناء اتصالنا بمصدر القوة بداخلنا. إنه يعني العنق ويحملنا مستقيمين ومتقبلين للأفكار الإبداعية، ولحدس، ولإنهم إنه يكشف لنا أين توجد أخطأنا، ويعيد توجيهنا إلى الطريق الصحيح مرة أخرى إساً نتوحد بالتأمل مع كل شيء وكل شخص لأننا، بهيما نتأمل. نتألف وننسمج مع عقل كوني شامل واحد إنه يساعدنا في الوصول إلى كامل قدراتنا من خلال راحة

ما تريده هو الأثر التراكمي الثبات والاتساق عامد مهم من أجل تحقيق أفضل النتائج

إن لإنسان لا يكف أبداً عن التأمل في واقع الأمر إنه عملية لا تنتهي. وبمجرد أن تبدأ التأمل بشكل ملائم، فإنك لن تعود كما كنت أبداً مرة أخرى. الفكرة كلها هي أن تجعل التأمل جزءاً ثابتاً من حياتك.

### أين يجب أن نمارس التأمل؟

إنني أقترح أنك ستمارس معظم تأملك في المنزل. اعثر على مكان في المنزل تستطيع أن تكون فيه وحدك، ومن الأفضل أن يكون مكاناً تستطيع أن تطفئ فيه معظم الضوء. ويجب أن يكون مكاناً هادئاً تماماً. مكاناً تستطيع أن تحجب فيه ضوضاء العالم بالخارج. إن الضوضاء تستنزف ذاكرتك وتقضي على فرصك في أن تكون قادراً على التركيز والتواصل مع عقلك الأعلى

وإنها لفكرة جيدة أن تمارس التأمل في نفس الموقع كل يوم. وبعد بفترة، سوف تصنع في ذلك المكان نوعاً من الذبذبة الإيجابية تساعد على دعم الاسترخاء سوف تربط تلقائياً بين تلك البقعة وبين الشعور بالسلام والهدوء.

ينبغي أن يكون العمود الفقري مستقيماً بحيث لا يكون هناك ضغط على الجهاز العصبي وإنما يكون قادراً على الأداء بأقصى قدر من الحرية. الكرسي المريح، المستقيم جيد، مستقيم أظهر مدناً لهذا لغرض سوف يمتدك هذا الكرسي من حني ظهرك للأمام ويماصدك على توزيع وزن جسمك بشكل متساوٍ. جرب عدة كراسي مختلفة إلى أن تشعر على الكرسي الذي تشعر بأقصى قدر من الراحة وعدم الوعي بجسمك فيه

لا ترتد. قيامك بهذا فقط سيجعلك تربط بين التأمل والنوم وفي النهاية سيعليك للناس وتلقد جميع الفوائد المقصودة من التأمل

### قبل أن تبدأ

أكثر الأشياء التي يجب أن نتذكرها أهمية هو لا تقاوم الأفكار العديد من الدرس يقولون، إنني أواجه صعوبة في التأمل لأنني لا أستطيع لتوقف عن التفكير. إن مشكلتهم هي المقاومة. وكلما زدت مقاومتك لأفكارك، زادت إعاقتها لك. ولكن بمجرد أن تكف عن مقاومتها وتتركها تمر دون أن تمنعها إقترابهاك الكامل، فإنها ستكف عن التطفل

(١) استرخ وتححرر

(٢) اتصل وألصقت

(٣) تخيل وأكد

الطريقة التالية تدمج، في صورة مبسطة، جميع الاكتشافات والأساليب الحديثة لعلم النفس، والدين، والفلسفة الشرقية، والطب

### الخطوة الأولى: استرخ وتححرر

صالحا كانت عضلاتك متوترة، فإنها تمتص الطاقة الجسدية والذهنية معاً. ولكي تتخلص من تلك الطاقة الكهربائية المشتتة، قم بعدد واحدة جسدك بأكمله واجمع جميع عضلاتك مسترخية. بعدها اجلس مستقيماً في كرسيك وأغلق عينيك

خذ نفساً عميقاً وارفعه بهبطه وبشكل مريح. اشعر بنفسك بينما تسترخي من الطبيعي أن تسترخي بينما ترعرع لأن اثنين "و" شد عضلاتك بضعفها وإرخائها ابداً بذراعيك، ويديك، وكتفيك وبعد ذلك، ركب عضلات ظهرك وبصوت "وخير"، ركب عضلات فخذيك، وسماطتيك، وقدميك خذ نفساً عميقاً آخر واسترخ

أول شيء ينبغي أن تفعله هو أن تبطن سرعة عقلك، وجسدك، وأحسبك. إنك تحاول صنع نوع من الفراغ يمكن من خلاله الأفكار ولترددات الإيجابية إذا بدأت التفكير في أن لنزك يحتاج إلى لتنظيف أو أنه يجب القيام بالشوق، فتوقف على الفور ونظم عقلك لتعود إلى التأمّن

التأمل يشبه عكس اتجاه سير إطار أولاً، يجب عليك أن تبطن سرعة الإطار وبعد أن تبطن سرعته، عليك أن توقفه، ثم تبدأ في توجيهه في الاتجاه المعاكس

سومساعدك عقلك اللاواعي في هذه العملية. وبمجرد أن يعرف ما تحاول إنجازه، سيقوم برشاء عادة تمكنتك من الوصول إلى هذه الحالة من الوعي فقط وأصل برمجة العادة الجديدة في عقلك اللاواعي وسوف تتربخ تلك لعادة وتهمين تلقائياً دون أي جهد مشقت من جانبك

تلك المتجربة تشبه كثيراً تشغيل قارب بخاري. لو أنه سبق لك أن فعلت هذا، فإنك تعلم أن القارب لا يمشي في أول مرة تشد فيها الحبل. تحاول مرة أخرى، وأخرى، وفجأة يبدأ المتحرك في العمل. وهكذا الأمر مع التأمل بعد أن تعيش هذا الشعور عدة مرات، تصبح المتجربة أكثر وأكثر سهولة

التأمل عملية من ثلاث خطوات

عند هذه النقطة، تعطي بعض المؤسسات طلابها "شعاراً". وهو عبارة فارغة لا معنى لها الغرض منها منع العقل من التجول. إنك لست بحاجة إلى شعر والسبب الوحيد الذي يمكن أن يجس الشعر يعلج في تحقيق عرضه هو أنك تعتقد أن هذا سيحدث

"فضل عبارة وجدتها هي "تحرر". فقد قد نفسك "تحرر". خذ نفساً آخر وكرر الكلمة إلى أن تشعر بنفسك وأنت تتحرر من جميع همومك، وسخاوتك، وأفكارك انسلية. استمر في تكرار تلك الكلمة إلى أن تشعر بالهدوء والسلام ويكون عقلك خائباً من التفكير اوعى عند هذه النقطة، ستكون منفتحاً ومنقبلاً

### الخطوة الثانية: اتصل وأنصت

هذا عمل يوسع العقل. كل مفكر، أو فيلسوف، أو عالم عظيم اختلف مع زملائه في العديد من الأشياء، ولكن الشيء الوحيد الذي اتفق عليه اجمع هو أن هناك عقلاً إبداعياً شاملاً واحداً في الكون كله. هذا العقل هو أصل جميع التفكير

وحديثك وموشدك المباشر ينبع من الوعي الفائق. من خلال اللاوعي. تذكر أن اللاوعي يفتح من ناحيتين

من ناحية، هناك تدفق وارد للأفكار الإبداعية من الوعي العائق. ومن الناحية الأخرى يتلقى اللاوعي لتلميحات من جانب العقل الواعي لسمع. وكما علمت، فإن العقل الواعي أو التفكير المنطقي يحدث عن طريق تحريف ونشوب مشغول للواقع. وبالتالي، تصرفاتك ولكني تنص بالعقل الإبداعي اشمال الذي يعبر عن نفسه من خلالك، عليك أن تهدئ عقلك الواعي. الأمر يشبه مثلاًك وتحكمك في محطة ضخمة لتوليد القوة الكهربائية به مود كهربائي هائل في خدمتك بمجرد أن تسمح لهذه الطاقة بدخول وعيك. ستكون حياتك بمثابة تجربة قوية وفعالة!

لهم من الضروري أن تحول فهم أو معرفة كيفية عمل تلك القوة كل ما عليك أن تعرفه هو أنها موجودة وسوف توجهك، وتسمع لك بتجاوز أي مشكلة أو عقبة من عقبات الحياة اقض بهج دقائق في تأمل حقيقة أن نفس القوة التي تحافظ على الشمس، والسحب، والكواكب، ولبحار موجودة بداخلك. اسم أنك تمس تعبيراً عن هذه القوة واعلم أنها كاملة ومطلقة. دع عقلك يسمح فيها امنحها فرصة دخول ونرة وعيك اعلم أنك متوحد مع هذه القوة المطلقة غير المحدودة

إذا كانت لديك أي حاجة، أو مشكلة تؤرقك وتبحث لها عن حل، فذكره بربك. لاحظ أنني قلت بإيجاز إنك تتعامل مع عقل يعرف كل شيء، هذا إنك لست بحاجة حقاً إلى أن تقول أي شيء. إنك تقول من أجل مصلحتك الشخصية. بعد أن تفعل هذا، حرر تفكيرك دع عقلك يعمل كشاشة ردار ويستشعر ثمره التوجيهي كن ملتصقاً ومتقبلاً لأي حدس أو توجيه تتلقاه

تعلم أن تتبنى موقف إصبات كما لو كنت تتوقع سماع شيء ما. وكما قلت سابقاً، فإن التأمل يكون صعباً أحببنا عندما نفكر في حاجتك أو مشكلتك ولكن، في عملية التأمل ستكون من ثلاث خطوات تلك، تقوم بتدخية التعاصيص جانبياً إلى أن تجهز نفسك، ثم تنصت التأمل هو وقت إسكات أفكارك اشتتة والإصبات إلى مكون نفسك بدلاً من الإنصت إلى ثروة عقلك الواعي

بالممارسة والتدريب، سوف تدرك فجأة أنك أصبحت سوف يأتي التوجيه من خلال حدسك عندما تتلقى حاجراً قوياً، سيشعر بدفع مفاجئ للعمل لفعل شيء ما، للاتصال بشخص ما، أو الذهاب إلى مكان ما تلك هي الإشارة وهذا هو اتجاهاك ثق به تصرف وفقاً

لهذا التوجيه من غير المكن أبداً أن يكون على خطأ لأن عقلك اللاواعي متصل بمصدر العقل شامل لمعرفة من خلال الوعي الفائق

لا ترفض أفكاراً أو دوافع معينة لمجرد أنك لا تحبها أو لا تصدقها، أو لأنها ليست كما تعتقد أنها يجب أن تكون عليه. احذر عقلك اللاوعي أو البطني لأنه يعمل صدك تبع لتوجيه الذي تتلقاه صدك تتلقى اقتراحات بشأن الذهاب إلى مكان ما أو القيام بعمل ما، اذهب إلى حيث قيرك وافعل ما أوحى لك دع عقلك اللاوعي يتولى السيطرة الكاملة. إذا فعلت هذا، فسوف تصدق أشخاصاً أو ظروفاً يمكن أن تساعدك. لقد عشت هذه التجربة مئات المرات

فقط أنصت إلي، وتقبل، وافعل ما يخبرك به حدسك بالقطر. إذا قال لك بأن تترك شيئاً ما وشأه، فتركه وشأه وإذا قل لك أن تغير شيئاً ما، فغيره على الفور إن تستطيع تغيير حديثك ما لم تفعل شيئاً مختلفاً تذكر: إذا وصلت القيام بالعمل الذي تقوم به دائماً، فسوف تستمر في حصد نفس النتائج التي تحصد دائماً هل هذا جيد؟ إذا لم يكن كذلك، فأصت إلى التوجيه الداخلي وافعل شيئاً مختلفاً!

## الخطوة الثالثة: تخيل وأكد

خذ بضع لحظات وتخيل وأكد على أي شيء ترغب في أن تكونه، أو تفعله، أو تمنكه في حياتك أي كلمات يتم تكررها بيقين واقتناع مراراً وتكراراً في هذه الحالة من الوعي، خاصة إذا كنت مرتبطة بالتخيل، من المؤكد أنها ستصبح حقيقة

تخيل شاشة ذهنية أمامك يمكنك تغيير حياتك عن طريق رؤية نفسك تقوم بالأشياء التي ترغب فيها بواسطة تغيير الصور في عقلك السر هو أن تتخيل نفسك وكأنك حققت بالفعل هذه الأشياء إذا كنت تريد الصحة، فتخيل نفسك تتمتع بصحة ممتازة وإذا كنت تريد المال، فتخيل نفسك تنفق الكثير من المال وتتمتع به تخير دفتر شيكاتك ورصيدك الضخم من المال وإذا كنت ترغب في أن يتوسع مشروعك وينمو، فتخيل زيادة عدد العملاء أو الزبائن وفي كل موقف، تخيل نفسك مبتسماً وسعيداً

تخيل أسماكك بأكثر قدر ممكن من الوضوح. لا ترها محسب، ونكر اشعر بها أيضاً إنها تكون وقفاً فعلياً بمجرد أن تتمكن من تخيلها. هل تذكر كلمات البروفيسور جيمس "قل الرجل" إن أعظم اكتشافات

عصره هو أن الإنسان يستطيع تغيير الأوجه الخارجية لحياته عن طريق تغيير الأوجه الداخلية لتفكيره

ادعم الصور بتأكيدات أو عبارات إيجابية ترتبط بما ترغب في تحقيقه، يمكنك الاختيار من بين التأكيدات والعبارات الواردة في الفصل الأخير من هذا الكتاب، أو صياغة التأكيدات والعبارات الخاصة بك استمر في ترديدها بصمت أثناء لتخيل وتذكر دائماً أن لكلمات لها قوة إبداعية

وأخيراً، اشكر الله ذهنياً هذا سيجعلك تدرك بوعي أن رغباتك في طريقها إلى التحقق وسوف يتركك في حالة من التوقع والترقب وهذا أمر ضروري للعناية من أجل تحقيقها افتح عينيك وتمدد واستمتع بشعورك بالامتلان حيال تحقق أو تلبية رغبتك

كلما مارست التأمل أكثر، زاد حبك له أكثر. وكلما درست التأمل أقل، وجدته أكثر صعوبة وزعجاً لك وكلما زادت ممارستك له، كانت المكافآت والمردودات أكبر وأعظم



## وقت حياتك

في حياة الأشخاص لشقولين - ما من سؤال يتم طرحه بشكل أكثر تكرر من السؤال "أين تذهب الوقت؟" والوقت، بالطبع، لم يذهب إلى أي مكان كما يوحي السؤال، وإنما هو يتحرك بسرعه الطبيعية بينما نترك نحن بالتم أن نتجر أقل كثيراً مما نحب إنجازه

وعلى عكس مراقب الوقت في الألعاب الرياضية، فربما لا تستطيع، في لعبة الحياة، أن "توقف الساعة" من أجل مشهدة عادة فورية وعندما يعترض قائلين "ليس لدي وقت"، كثيراً جداً ما يكون الشيء الذي يفعله ليس مهماً بما يكفي لأن نخصص له الوقت الكافي

دعونا نعترف بالأمر. لا أحد لديه وقت أكثر مما لدى الآخرين. إن لدينا نفس انقصر من الوقت الذي لدى أي شخص آخر في أي يوم من الأيام لدينا نفس عدد الدقائق في الساعة، ونفس عدد الساعات في اليوم ومع ذلك هناك مكر نفس المهارات القديمة الهائلة

www.mlazna.com  
^RAYAHEEN^

ينبغي أن مكث عن أن تكون مهرج لوقت يجب ألا نصيحه وألا تقع في متلازمة "ليس لدي وقت" وبدلاً من ذلك، يجب أن نتعلم التحكم فيه وليسطرة عليه وتخصيص قدر أقل كافٍ منه للأشياء المهمة في الحياة وعندما ننتزع سوط التعجل من قبضة الوقت، ستعيد سيطرتنا الذاتية على أنفسنا

## هل الوقت هو المشكلة...

### أم أنت المشكلة؟

إن حركة عقارب الساعة التي لا تهدأ تحمل لانطباع بأنه ليس هناك وقت كافٍ لإتجار ما نرغب في إيجاره على سبيل المثال، هناك أشياء ربما كنت ترغب في صنعها لسنوات. تعلم لغة، أو زيارة مكان ما، أو كتابة خطاب ما، أو حضور مقرر دراسي، أو قراءة كتاب، أو... فقط لو أنه كان لديك مزيد من الوقت! إنك خائبة في الاستغفال. ولكن هل أنت كذلك... حقاً؟

يحصل الناس على مقررات دراسية في إدارة الوقت، ومع ذلك ينتهي بهم الحال وهم لا وقت لديهم للقيام بالأشياء الضرورية لمصالح الحقيقة هي أسوأ إذا كنا نرغب حقاً في إتجار شيء ما، فإننا سنجد الوقت الكافي

نفسه. نضالنا من أجل حياة أكثر اكتمالاً، وإشباعاً، وسعادة. نسمع الكثير عن امتلاك الثروة والذات واستلكت وما يدل عن ملكية المهارة والوهبة والكفاءة أقل من ذلك كثيراً. وما يدل عن ملكية الوقت أقل وأقرب من ذلك

الوقت يمر بسرعة دون شك. فكل لحظة تمر عليك هي وقت من حياتنا. وحيث إن وجودنا بأكمله يعتمد على الوقت، فمن لأهمية بمكان أن نفكر بتمعن في الأهمية العاطفية لاستغلالنا له. إن عبارات "لنني مشغول بشكل مفرط"، و"لنني في عجلة من أمري"، و"ليس لدي الوقت فحسب" بمثابة ثلاثة مسامير كبيرة في نعش السعادة إلى الاندفاع المتعجل المستمر في الحياة يعوق تطور الشخصية القوية الجميلة ويسلب الحياة مذاقها ولذتها

في كل صباح، يوجد خارج نوافذ غرف نومنا هواء نقي، وأشجار، وجبال، وحقول، ومنتزهات. ولكننا نذكر ما يرى تلك الأشياء. إننا ننقلب في فرش ونواصل لنوم، أو بهيمنة نقتز منها وسهرول إلى العسر. وعندما يسألنا أحدهم عن سبب هذا الإيقاع المزدحم النهول، نصر على أنه ليس بديهي الوقت الكافي لإتجار لأشياء التي نرغب في إنجازها

إن الوقت يتحول إلى سيد مالك مسطر إلا أنه ينبغي علينا أن نتعلم السيطرة على الوقت بدلاً من الخضوع له

لقيام به إن لمس بحاجة إلى خبير في إدارة لوقت  
ليخبرنا كيف نفس دعني أعطك بعض الأمثلة

افترض أنني على وشك استلجارت ببيع نسخ من هذا  
الكتاب بسعر التجرة مكتوب على الغلاف "لا أني  
سأعطيك مائة دولار عن كل نسخة تبيعها خلال الثماني  
والأربعين ساعة التالية. ما مقدار الوقت الذي ستقضيه  
في تناول الطعام، أو التحدث في الهاتف، أو مشاهدة  
التلفزيون، أو الاضطراب في حوار تافه عديم الجدوى،  
أو مجرد الجلوس في كسل؟ هل كنت ستحدث مع أي  
شخص لا يمثل عميلاً محتملاً جيداً لإتمام صفقة بيع؟

حسناً، أنت في المدرسة. ومقابل كل درجة "ممتاز"  
تحصل عليها، سأعطيك شيئاً بمبلغ خمسة آلاف  
دولار وإذا حافظت على متوسط ممتاز في جميع المواد،  
سأعطيك مائة ألف دولار من تظن أنك ستستطيع  
العثور على الوقت الكافي للذاكرة؟

لو أنه عرضت عليك مثل هذه العروض، لم كان عليك  
أن تقرأ كتاباً أو تحضر مقررأ درساً حول إدارة لوقت  
لكي تجد الوقت اللازم للقيام ببعض جيد في المبيعات  
أو تحصل على درجات عالية، أليس كذلك؟ والسبب  
بسيط ستكون قد حدثت هدفاً مرغوباً فيه بشدة ولديك  
استحواذ لتحقيق هذا الهدف.

هنا ستجد الوقت! إن سر إيجاد الوقت للقيام  
بالأشياء التي ترغب فيها هو أن ترغب حقاً في القيام  
بها، لا أن تتقنى فحسب القيام بها. يجب أن تتقنى  
أن تتقنى من إنجاز امرئ، ويمكننا في الواقع لا نرغب في  
هذا، لذا فإننا نستمع في إضاعة الوقت وتعني أن يكون  
لدينا المزيد منه

عندما نتخذ قراراً بالسيطرة على الوقت، فإن الخطوة  
الأولى ليست هي القبض على أول تقويم تقابله ووضع  
ميزان لوقت. فتلك هي الخطوة الأخيرة والخطوة الأولى  
هي استيحاء سبب رغبنا في القيام بشيء ما وليس  
سبب اضطرابنا إلى القيام به يحدث هذا عن طريق  
تطوير فهم فلسفي حقيقي لأهمية -وكذلك عدم أهمية-  
الوقت في حياتنا. وبمجرد أن يكون لديك الفهم اللازم  
للسيطرة، ستبني ذلك آليات الإنجاز

ومتلاك اليد العليا على الوقت ولتقويم لا يعني بأي  
حال تجاهل وإهمال الوقت. فقط عندما تعرف كيف  
تتعامل معه، نكون في وضع يتيح لك السيطرة عليه  
وعن طريق التعاون مع الوقت، يمكننا تحقيق نتائج  
مدهشة ولكن برفق! لا ينبغي أن تشتمل المحاولة الأولى  
تحقيق هدف رئيسي كبير سر الفوز هو البدء بمجرد  
أن يكون الوقت في جانبنا، سوف تصنع أبسط جهودنا

قيود علينا والتقيد الوحيدة المفروضة علينا هي التي  
تفرضها على أنفسنا

قوة متراكمة كبيرة والثقة اللازمة من أجل بذل أي جهد  
أعظم

## "نظرية بعد"

يمكنك تحقيق النجاح في أي شيء إذا كنت عازماً  
على تخصيص وقت له. على سبيل المثال، بدلاً من  
أن تفعل شيئاً كل أسبوع، لماذا لا تفعله كل أسبوعين؟  
بدلاً من أن تنسب إلى نفس المكان مساء الاثنين من كل  
أسبوع، لماذا لا تنسب إليه مساء الاثنين كل أسبوعين؟  
عن طريق توفير مساء أحد الأيام كل أسبوعين، تكون قد  
وفرت وقتاً كافياً لإنتاج أعمال أخرى، أكثر أهمية

معظم الناس يعيشون مستخدمين "نظرية بعد" تكون  
لديهم خطط عظيمة. ويطمحون إلى تحقيق إنجازات  
هائلة .. بعد أن يفكر الصغار، أو بعد أن يغيروا  
وظائفهم، أو بعد أن يشتروا سيارة جديدة، أو بعد أن  
يغيروا الدراسة، أو بعد أن يشتروا ستائر جديدة للمنزل.  
إلخ. إلخ وفترة "بعد" هذه لا تأتي أبداً، ولكنهم  
يستمررون في تقديم الوعود لأنفسهم بأنهم يوماً سوف  
يحققون ما يريدون الآن، وعلى الرغم من أن الفرصة قد  
تأتي إلى بابك أكثر من مرة واحدة، فإنها نادراً ما تجلس  
لفترة طويلة عند عتبة الباب في انتظارنا

## كل رحلة تبدأ بالخطوة الأولى

هل ترغب في مزيد من الوقت، ولكنك لا تدري من  
أين تبدأ؟ إليك اقتراحاً ابدأ بعض الجهد للاستيقاظ  
مبكراً تلك الخطوة الأولى يمكن أن تضيف ساعة أو  
ساعتين إلى يومك الإنتاجي الشهر وسنوات إلى عمرك  
خذ شيئاً كنت تريد فعله وقم بفعله في الوقت المتوفر في  
الإفطار هل تحب أن تكون خبيراً في مادة ما؟ ذكرك  
كل صباح مدة نصف ساعة وسيمتلكك أن تصبح خبيراً  
فيه. هذا كل ما يتطلبه الأمر إنه أمر بسيط، ولكنه  
يعتبر على الأغلبية العظمى من الناس الذي يستمررون  
في التردد. "يوماً ما، أحب أن... ولكن لا يبدو أنني  
سأمتلك الوقت الكافي أبداً"

إن مجرد أنك لم تبدأ أبداً العمل، أو التمرين، أو  
الدراسة التي تروق لك عملاً ليس سبباً لعدم البدء الآن  
قوياً. إن الوقت لا يخرجنا من حساباته إن تأخير فقط  
أنه بعض أولئك الذين لا يفوت أبداً الوقت موضوعي  
داشداً. إنه هو نفسه في كل لحظة وهو لا يفترس أي

انشغور هو أساس الترقب اشعر بأن هذا هو الأمر  
اشعر بأنك ستعمر من روثيك اليومي انعادي الترقب من  
شأنه أن يحرك قوة جبارة بداخلك ستسبب في تحقيق  
رغبتك. وكلما أصبحت أكثر شعوراً بالإثارة، تحققت  
أمنيتك بسرعة أكبر وعن طريق الحفاظ على هذه الحال  
من الترقب، ستجذب إليك الطرق والوسائل اللازمة  
لعمرات أكبر وأفضل

## لا تسمح للوقت بإدارتك،

### قم أنت بإدارته!

الإحباط والتثبيط دائماً ما يكونان من صنع الذات  
ومع قليل من التفكير، نجد أن الوقت -بدون لسوط  
الذي يحمل- مشجع عظيم مهمناً هي أن تتعلم أن  
تحب الوقت، أن تقدره على القيمة التي يحملها له  
وكما قال أحدهم بكثير من الحكمة، فإنه يتم تعليم  
توفير الوقت وتضبيب حياتنا

يكون للوقت معنى فقط عندما يحمل تجارب توسع  
مفرد الحياة بالنسبة لنا ويبدو أن الوقت يمر وقد ما  
يحمل. وبمجرد أن نفهم هذا، نبدأ في السيطرة على  
الدور الذي يلعبه الوقت في حياتنا، ونصنع الوقت  
بالطريقة التي نريدها وعندما نريده

افعل الأشياء التي طالما كنت ترغب في فعلها الآن  
أو ضع الخطط الآن أو قم ببرمجة عقلك اللاوعي الآن  
ليس غداً! لأن يكون لديك أبداً وقت أطول مما لديك  
ليوم كيفية قضاءك الساعات الأربع والعشرين لثانية  
ستحدد كيف ستقضي الساعات الأربع والعشرين التالية  
وهكذا، وهكذا

امتك لشعور بالعامرة. وفي يوم الإجازة التالي، قم  
برحلة إلى لمترو، أو اجدال، أو إلى الشاطئ القريب لا  
تبدل بالطقس! انتهى وانطق!

استخدم خيالك. فكر في شراء تذكرة لكان ما، وفي  
حرم حقيقيتك، وفي علق لهاب وراث والقرار من ملل  
وكآبة الروتين اليومي وحتى إذا كنت الرحلة قصيرة،  
ففكر في متعة قولك: "سأطلق للرهة والمتعة الأسبوع  
المقبل"

هل ترغب في السفر إلى دول أجنبية؟ بقطة البداية  
والنقدم هي إصاح بعض الوقت خطم وانطلق لا تنتظر  
لحظة واحدة إضافية بمجرد أن تشعر بأنك على وشك  
صنع شيء ما، سوف يبدأ هذا الشيء في التحقق  
سيصبح السفر جزءاً منك. وستكون لديك رغبة قوية في  
رؤية المزيد والمزيد من بقع العالم

كتابة الكتاب التنظيم، وصنع الوقت، وصنع الإثارة  
واسعوس، وهو ما جعلني أستمّر في التقدم

كثير جداً من الناس يشعرون بالملل. يقولون إنه ليس  
هناك ما يعينونه. كم هذا محزن! إنهم يشربون الخمر،  
ويشاهدون التلفزيون، ويعلمون ألعاب الفيديو، وألعاب  
الورق، وأي شيء آخر يفرض قتل الوقت. ولكن بينما  
هم يقتلون الوقت، يقتلون أيضاً خيالهم الإبداعي. ليس  
لديهم وقت للدراسة، أو التأمل، أو تحسين الذات

إن الحياة هي العمل. وعدم العمل هو الموت. إن  
إساعة تدق ولوقت ينفد والحياة حامية طوري والوقت  
هو الآن

تحمل نفسك كشخص دائماً ما يقوم بعمله الآن إن كل  
شيء تتخيله تجره على الفور. أو -على الأقل- تضع  
الخطط اللازمة لإنجازه على الفور. فإذا كنت ترغب حقاً  
في أن تكون قوياً، وسليماً، ونجحاً، ونشيطاً عاطفياً،  
فاعثر على الوقت اللازم للدراسة والتأمل في المبادئ التي  
ناقشناها في هذا الكتاب. النجاح يتطلب وقتاً الكثير  
من الوقت. ليست هناك صيغة سحرية. إن الدراسة،  
والتأمل، والعمل تتطلب وقتاً

استغل الوقت الذي منحك الله إياه. معظم الناس  
لا يدركون قيمة الوقت إلى أن يصلوا إلى النهاية، ثم  
يوسسون لبضع دقائق إضافية إن أولئك الذين ماتوا،

دعوني أصنعكم مثلاً على صنع الوقت. إن حبي الأول  
هو التعليم والتدريس. كانت هناك أوقات كنت أقدم  
فيها أكثر من ١٥٠ محاضرة وحلقة دراسية خلال العام  
الواحد. تلك المحاضرات والحلقات كنت تستهلك  
لكثير جداً من وقتي. ولكنني كنت أحب كل لحظة  
سبب أنني لم ألق تدريب على الكتابة مطلقاً. لذا فإني  
أجد الكتابة تفرض ضغوطاً شديدة على قدراتي. إلا أنني  
دربت نفسي على الكتابة عن طريق تخصيص بعض  
الوقت للكتابة

ولأنني أفضل التعليم والتدريس، فمن المحتمل أن  
أصنع بعض الوقت للكتابة. وكان هذا الكتاب مهماً بما  
يكفي بالنسبة لي لصنع انوقت الكافي له. وعلى مدار  
ثلاثة أشهر، اعتكفت بعيداً عن الناس وبعدم التحقق  
من الهدف واعتقد الناس من حولي بمن فيهم أصدقائي  
أنني مت أو اختفت! وكنت أصنع على كسبة نسخة  
المخطوطة فحسب. فعلى أي حال، ما الذي تمثله ثلاثة  
أشهر من جهاتي! كانت نتائجها قد تفيد العديد  
وأعديت من الناس\*

وعلى الرغم من أنني كنت كالميت بالنسبة لجميع  
الآخرين، إلا أنني كنت شديد الحيوية فيما كنت  
أفعله. كانت لإثارة والحماسة التي أشعر بها من صنع  
نفسي ومكنتني من إنهاء الكتاب. في الأساس، تطهبت

خلال الأربع والعشرين ساعة الماضية كانوا على استعداد لدفع ثمن مقابل أربع وعشرين ساعة أخرى يمكنك قضاء الأربع والعشرين ساعة المقبلة في الوصول إلى قمرتك وطاقاتك الحقيقية أو في الانحدار في الجحيم الخاص بك والخير لك دائماً

### الوقت أداة، وليس طاعية

ينبغي أن تتعلم أن تنظر إلى الساعة كفأس ينظر لأدواته وخادته ليس كسوط، وإنما كفرشاة رسم تضعف الجمل إلى الصورة التي ترسمها ينبغي أن تكون واعياً بحرية الاختيار التي تمارسها، وتعرف قيمة الوقت دون أن تخاف منه وبعبارة أخرى، ينبغي أن نفعل أي شيء نفعله لأنك تستخدم الوقت من أجل تحقيق هدفك أو عرشك، ولا تسمح له بأي حال أن يكون هو نفسه الغاية ليست هناك ميزة في تنظيم الوقت ما لم تستخلص المزيد منه بهذه الطريقة

استخدام الوقت بفعالية يعتمد بقدر كبير على تعلم وضع الأولويات، جدي أسعد وأفضل الطرق لصنع هذا هي أن تتמוד على أن تكتب كل ليلة قبل أن تأوي إلى فراشك الأشياء الستة الأكثر أهمية والتي ترغب في إنجازها في اليوم التالي، بعد أن تكتب هذه الأشياء الستة، رتبها وقد لأولويتها وبمما تنجز هذه الأشياء

التي عزمتم على إنجازها، سوف تكتلن الشعور رائع بالإنجاز وكل مشروع تنتهي منه سيجع انتالي يبدو لك أكثر سهولة. وسوف يتبع النجاح نجاحاً

وتوزيع ساعات وقتك بأفضل شكل بمثابة تدريب ذهني مدعش لأنك، عندما تصنع هذا، ينبغي أن تحدد لأهمية السببية للعناصر التي تضعها في قائمة أنشطتك اليومية وهذا النوع من التقييم المبني، ولدي يساعد في فهم الأساسيات عن غيرها، يضمن مكافآت ومردودات أعظم بكثير من الوقت الذي تقضيه فيها.

يقول امثل الصهلي القديم: "رحلة الأنف ميل تبدأ بخطوة واحدة" ولا ينبغي عليك فقط أن تبدأ التحرك، وإنما ينبغي عليك أيضاً أن تستمر في التحرك للأمام

وإدارة وقتك بكفاءة وفعالية لا يعني أنه عليك التمسك بمشغلك الدس دائماً، يكونون في عجلة ولكن لا يبدو أبداً أنهم ينحرون أي شيء أكثر من أولئك الذين يتقدمون بسرعة هائلة منظمة هم نذكر آخر مرة كنت تريد فيها توفير الوقت؟ ما الذي فهمه بالوقت الذي وفرت؟ هل بحيته جانباً لتستخدمه في يوم ما عندما تحتاج إليه؟ لفكرة هي أن الوقت يمكن إدارته ولكن ليس توفيره. ومحاولة توفير الوقت لا تنسب إلا في القلق والإحباط تذكر تحديدنا السابق لا توفر الوقت وتضيع حياتك!

السر رقم ١٢

## التغلب على الخوف والقلق

كان الخوف موجوداً على مدار آلاف السنوات التي عرفناها وعرفها التاريخ. كن أجساد البدائيون يخشون البرق والبرق، ويخشون الحيوانات المفترسة، ويخشون بعضهم البعض. كان الخوف موجوداً عندما أطلقت سفينة النبي نوح. وكلمة «الخوف» مذكورة في لكتب المقدسة مرات عديدة. وعندما تخوض الأمم حرب، يخشى لعلم صراعاً موسعاً. وعندما لا تكون هناك حرب، نخشى أن تكون هناك حرب في المستقبل. وبين هذه الأشياء، نخشى ألف شيء، شيء، شيء كبير وصغيرة، نعمل نفسنا والآخرين ومواقف حياتنا اليومية.

لقد ولدنا ولدينا نوعان فقط من الخوف: الخوف من السقوط والخوف من الأصوات المرتفعة. وباقي أنواع الخوف صنعناها نحن بأنفسنا. الخوف يأخذ أشكالاً عديدة هناك رهاب الاحتجاز، الذي هو الخوف الرضي

واستغلال الوقت يبدأ بأن تترك كيف تستخدمه حالياً. راجع واحص أنشطتك اليومية وانظر أين يمكنك جرح بعض التعبيرات.

قم بإنجاز المهام والأنشطة الأكثر بغضاً إليك أولاً بهذه الطريقة، سوف تعمر بمزيد من الجهد وتنجز المزيد من العمل لأنه ستكون لديك دائماً مهمة ممتعة تنتظر.

خذ بعض الوقت لصنع بعض الوقت، ولا تنس أن تخصص بعض الوقت في جدولك الزمني لتخطيط.

## لم يكن هناك أبداً وقت أفضل، بالنسبة لك

لأننا نعيش في عالم دي إيقاع وتوقيت هائلين، فإن لجسد والعقل يستجيبان بسهولة لإيقاع التكرار في العمل وأدق سيطرتك المفترضة على الوقت، لا تعتبر أبداً أن الانسجام شيء ردي، أو عمل، أو غير ممتع، أو معتبره واجباً مفروض عليك. وبدلاً من ذلك، فكر فيه على أنه نفس نوع الإيقاع الذي يجعل الموسيقى ممتعة أدعوك هذا إلى الانسجام معه والتكيف مع لحن الحياة. أحد الأهداف الرئيسية لهذا الكتاب هو مساعدتك على صنع المزيد من الثقة بالنفس بحيث تستطيع الاستمتاع بوقت حياتك.



من الأماكن المملقة، ورهاب الخلاء، وهو الخوف لمرضي من الأرض لخلاء لواسعة، ورهاب القطط، وهو الخوف المرضي من القطط، ورهاب السمك، وهو الخوف المرضي من الرعد والبرق، ورهاب الدم، وهو الخوف المرضي من سطر الدماء، ورهاب المرتفعات، وهو الهلع المرضي من الأماكن المرتفعة، ورهاب الماء، وهو الخوف المرضي من الماء، ورهاب العتمة، وهو الخوف المرضي من الظلام، وأسوأ المخاوف على الإطلاق، الخوف من العشل

لخوف شعور هدام مدمر يمكن أن يسدد ضربة مميتة لأي محاولة من جانبك لبناء الثقة لتامة بالنفس، فإذا سمحت لمحاولتك بإدارة حياتك والتحكم فيها، فسيكون من المستحيل أن تصنع الحياة التي ترغب فيها حقاً

## اعكس أخطائك، ولا تكررهما

من طريق تركيز انتباهك على العشل، تكون مكرهاً على لعش يتجدد نفس عن طريق التكرار المستمر كم مرة يومياً تفكر فيها في المجر ولعشل؟ هل تحبر الآخرين بأنك "تعرف" أنك ستعشل؟ هل تجد نفسك تفكر قائلاً "يا لي من عشل فظيع"، أو في ألف سبب آخر تعتقد لأجلها أنك ستعشل؟ هذا هو نوع التكرار السلبي الذي بالإضافة إلى عملية التفكير في الطفولة

لميكزة- يجعلك تستجيب لأعظم التحديات والفرص بعبارة "لا أستطيع"

ما الذي نستطيع القيام به من أجل التغلب على خوفاً من العشل؟ أولاً: ينبغي أن نكون مستعدين لمواجهة العشل. فقبل البدء في سعي جديد، اسأل نفسك: "ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟". كن مستعداً ذهنياً في حال حدوث العشل. من المهم هنا أن تفرق بين هذا وبين التوقع. إنني لا أقول إنه ينبغي عليك أن تتوقع العشر، لأن هذا سيجعل لعشل أمراً حتمياً ما أقوله هو أنك إذا كنت مستعداً ذهنيّاً بالأسوأ، فإنك ستعتمد الثقة التي تمكّنك من مواجهة أعظم التحديات والتعامل معها بجدح

إننا نشعر بالقلق تجاه العديد من الأشياء، ولكنها كلها تنحصر في هذه العبارة **إننا لا نعيش في الحاضر** فكري في الأمر. لا يمكنك أن تقلق إلا إذا كنت تركز على المستقبل أو تعيش في الماضي إذا كنت تعيش في الحاضر، فمن المستحيل أن تقلق. على سبيل المثال، هل أنت قلق في هذه اللحظة تحديداً؟ بالطبع لا لماذا؟ ببساطة لأنك تقرأ هذا الكتاب وتركيزك يجعل القلق مستحيلاً في هذه اللحظة إن العقل لا يستطيع التفكير في شيئين في وقت واحد

التغلب على الخوف والقلق يمكن تحقيقه عن طريق «عيش يوماً بيوم أو لأفضل من ذلك، لحظة بلحظة فقط قل لنفسك "على مدار الدقائق، أو الساعات، أو لأيام القيمة القديمة، سوف..."» ذكر عبارة إيجابية وحافظ على وعدك لهذه الفترة من الرس فقط انشأ أمر لمستقبلي فيما وراء هذه الفترة المحددة إذ عشت الحياة لحظة بلحظة، وسوف تشعر مشاعر انقلى لديك حتى تتلاشى

من المهم أن تتمتع بروح الدعابة الدعابة صمام أمان بها تمنعك من معاملة نفسك بجدية زائدة عن الحد مشكلة معظم الناس هي أنهم يتعاملون مع الحياة بجدية زائدة عن الحد. وحتى ما ينبغي أن يكون خفيفاً، طريفاً، مثيراً. مبهجاً كثيراً ما يكون بمثابة تجربة مودة شعور باندب يعود هذا إلى ما قد تعلمته بالفعل. إذا استطعت أن تجعل الناس "قسي منك" أو تجعلهم غير ذي قيمة، فإنك تستطيع لسيطرة عليهم والتحكم فيهم إنه نفس موقف الاتكالي القديم لو أنك تذكره

لقد منحنا الله روح الدعابة وحسن لفكها لكي يتمكن من تخفيف لشد والتوتر وروح الدعابة تتيح لنا لصحك على مشاكلنا

ومرة أخرى. وأخرى، مدفع بقوة نحو الشيء الذي تحسه نفسه بحيث يظهر خوفك على حقيقته مجرد وهم يفيد هذا في بناء عضلة روحية وعاطفية

في معظم الوقت، يسيطر الخوف على العقل أكثر من سيطرته على الجسد. إذا كنت تفكر أكثر مما ينبغي وتعمل العمل، فإنك تولد الخوف عيش حياة أكثر نشاطاً وحيوية وسيكون لديك وقت أقل سقلق قم بدشي لمسافات طويلة لتتخلص من التوتر البدني العقل مفرد لنشاط والجسد قليل النشاط هو مريح يمكن أن يسبب المتعب أثناء التمشية، خذ هذا الكتاب معك اعثر على مكان هادئ، وخذ راحة، وافتح الكتاب بدون أن تنظر سوف يوجهك عقلك للأوعي إلى الجزء المناسب اقرأ صفحه أو شئين ثم القطع رحلة اشفي الطويلة إلى اسول بينما تسير في طريقك إلى المنزل ففكرها فيما قرأته، سوف يعمل عقلك وجسدك يتوارى مثلي يبدأ الخوف عندما يكون هناك خلل في التوازن هذا المبدأ تم دراهه فيما يتعلق بتنمية الجسد، ولكن تم تجرله تماماً فيما يتعلق بتطوير العقل وصنع الانسجام بين الاثنين

## التغيير، نظام الكون

مستشعرات الأسرار العقلية تعج بالمرضى غير القادرين على مواجهة التغيير هؤلاء، أساس ابتكروا طرقاً محدولة انفرار من التغيير ولكن، إذا كان هناك أي شيء أكثر يقيناً من الموت نفسه، فإن هذا الشيء هو حتمية

التغيير لا أحد يستطيع تجنب التغيير لذا ينبغي علينا أن نتقبله ونطعم إليه بهمة

في الواقع، التغيير هو ما تريد. إنك تريد الجمال في الحياة، تريد سيارة فاخرة بدلاً من مجرد سيارة، تريد بيتاً وليس مجرد منزل. ولا يمكنك أن تحصل على هذه الأشياء وغيرها إلا إذا تخليت عن الخوف وتغلبت عليه

التغيير يعني تغيير طريقة تفكيرك وهو أيضاً أن تكون مستعداً للتخلي عن الأمور بالطريقة التي هي عليها، وصعبها بالطريقة التي تريدها أن تكون عليها لا أحد غيرك يستطيع أن يفعل هذا من أجلك.

## التغيير يأتي مع الاختلاف

كن على يقين من هذا، إذا كنت ترغب في الفرار من المستوى المتواضع أو المتدني، ينبغي أن تكون بوعي أنك ترغب في أن تكون مختلفاً. جميع الأشخاص المغمض مختلفون إنهم مختلفون عن الجمهور وقد ما يجعلهم متميزين

ينبغي أن تكون لديك الشجاعة الكافية تقول لنفسك "لن أعيش حياة متواضعة، بني مختلف ومتميز، إنني

شخص رائع له مستقبل رائع الحياة المملة لا تناسبني" كرر تلك العبارات، وأبدأ الآن فوراً!

إذا كنت مرهقاً وخائفاً، فربما لم يكن هناك أي قدر من البصيرة في حياتك. ولا شيء أسوأ من أن تكون في روتين سهل. فإن تنام في نفس الفراش كل ليلة، وتأكل في نفس لطعام، وترى نفس الأشخاص، وتذهب إلى العمل في نفس الطريق. وتغتن نفس الأشياء كل يوم، فهذا هو الجنون بعينه. لرتابة تدمر الإبداع وسؤدي به بسرعة إلى عيادة طبيب نفسي والأشخاص الذين يقومون في هذه دائرة هم عبيد الروتابة، وهم أولئك الذين يخشون أدمى تغيير

عندما تشعر بالملل والإحباط تجاه روتينك اليومي، غيره واستمير لا يعني تجاهل الآخرين أو الاستحقاق بهم أو الشعور بالعلامة والسوء. إنه يعني الطالبة بحق المتحدث والتعبير والتصرف بنسك ولقيام بما هو ضروري لأن تشعر بالسعادة لخص كونفوشيوس الأمر بهذه الطريقة "ينبغي على من يرغب في الشعور بالسعادة الدائمة أن يتغير باستمرار"

أول شيء ينبغي أن تفعله هو أن تكف عن مقاومة التغيير تعلم للعيش معه والاستمتاع به. الطقس سيتغير، وشركتك ستتغير، والحكومة ستتغير، وكذلك

إناس من حولك. كل شيء، وكل شخص سوف يتغير. فلماذا تقاوم التغيير إذن؟ لماذا لا تكون أحد هؤلاء الذين يقولون "لنر ما يمكنني تغييره من أجل تحسين الأمور"

صنع التغيرات الصحيحة. وللتغيرات لصحيحة دائماً ما تكون إيجابية. ابدأ بتغيير أشياء صغيرة كل يوم إلى أن يصبح لتغيير طريقة حياة لا تتشبه بأسلوب حياة واحد. غير أثاث المنزل أو غير أسلوبك في ارتداء ملابسك بدل أوضاع قطع الأثاث في غرفتك، أو شقتك، أو محرك لا تترك أي شيء على حاله استمر في تغيير الأشياء لمجرد جعلها مثيرة

هل تجد نفسك تقاوم هذا؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا لأنك تشعر بالتهديد من قبل التغيير. تذكر أن الطريقة الوحيدة لتغلب على الخوف هي أن تفعل الشيء الذي نخشاه أكثر من أي شيء آخر وإذا كان هذا يعني التغير، فمن المحتم أن تقوم بالتغيير!

غير لون وتسريحة شعرك. جرب بعض الأطعمة الجديدة. إذا كنت غير راضية عن مظهرك، فاستشري خبير أو جراح تجميل المظهر الجديد قد يصنع لمعجائب في شخصيتك. هجئ نفسك وأصدقائك بمظهرك الجديد

التغيير عادة وحياتك بأسرها تحكمها العادة صمد المفعولة، فمت بتدريب نفسك على الاستجابة بطريقة التي تستجيب بها الآن وتغيير حياتك يعني تغيير عاداتك قد يكون هذا مرجح وغير مرجح أحياناً، ولكن عملية تغيير عادة ما هي عملية مؤقتة

لكي تتغلب على الخوف من التغيير، تذكر دائماً القوائد لجوهرية التي تستجيب في النهاية ركر على لقوائد بدلاً من التركز على المخاوف والمصعب المتوقعة التي قد يفرضها عليك لتغيير اكتسب هذه القوائد على الورق اقرأها كل يوم ونظر كيف يفيدك التغيير

انظر لكل شيء تصادفه في حياتك على أنه فرصة لتغيير نحو الأفضل. إذا كنت على وشك أن يتم نقمت، أو كانت شركتك أو إدارتك ستفلق أبوابها، أو تم استبعاد وظيفتك، أو هجرك شريك حياتك، أو كان عليك الانتقال إلى مكان جديد، أو توقعت سيارتك عن العمل، فبدلاً من الإسهاب فيما هو سلبى، فكر في النتائج الإيجابية المحتملة إذا توقعت عن المذومة، ونقمت التغيير وتطلعت إلى تجربة حياتية جديدة أفضل، وسوف يحدث شيء طيب. فالأشياء الطيبة تحدث عندما تكون مستعداً للتغيير

## تقدم للأمام من خلال التواصل الإيجابي

يحدى أكثر عبارات لتي أسمعها في عملي الاستشاري هي عبارة "إننا لا نتواصل بحسب" ولأن معظم الناس يعتبرون أن التواصل مقتصر على لكلمة المكتوبة وشفهية بحسب، فإنهم كثيراً ما يشعرون بأنهم لا يتواصلون ولكن تلك ليست هي الحال على الإطلاق. إننا نتواصل دائماً. الناس يتواصلون من خلال لغة الجسد، وتعبيرات الوجه، وإيماءات، والسلوكيات، وحتى الصمت. إن قدرتنا على التواصل تظهر فيما لا نقوله بنفس القدر الذي تظهر به فيما نقوله

في الثقافة العربية، لا نبدل إلا القليل لتطوير التواصل غير الشفهي وفي بعض الثقافات الأخرى، يتم وضع تركيز كبير على التواصل غير الشفهي اليابانيون لديهم كلمة تعبر عن هذا هي كلمة "هاراجاي" والكلمة مشتقة من كلمتين يابانيتين هم "هرا" وتعني المعدة،

[www.mlazna.com](http://www.mlazna.com)  
^RAYAHEEN^

و"جاي" وتعني "ص". وكلمة "هاري جوي" كنه تعني من الدخول إلى أعتق شخص آخر ومحاولة فهمه باستخدام قدر ضئيل للكلمة المنطوقة. إن الإنسان ليس مسؤولاً عما يقوله فقط، وإنما عما يفهمه الشخص الآخر أيضاً من خلال الإشارات، والسلوكيات، والتعبيرات، ولغة الجسد... إلخ

إذا كنت تواجه صعوبة في التواصل مع الآخرين، فإن أول شيء ينبغي أن تفهمه وتقبله هو أنك مسؤول عن عدم فهم الآخرين لك فالأرجح أن الطريقة التي تبدو بها والطريقة التي تتواصل بها مع الآخرين تواصل غير شعبي هي المسؤولة عن ذلك. جميع المشكلات العائلية، ومشكلات التواصل في العمل، ومواقف سوء لتدهم الفردي، وحتى الحروب جميعها تعود إلى عدم قدرتنا على فهم وجهه نظر الآخر لد، فنبداً بالتحرف على الحقيقة التي تقول إما لا تستطيع تغيير لآخرين، ولكننا نستطيع تغيير مواقفنا تجاههم

التواصل هو نظام توصيل لموقفنا الذهنية الطريقة التي نغير بها عن أنفسنا هي مظهر خارجي لما نعتقد ونفكر فيه داخلياً كتب لونجويلو يقول "محادثته واحدة مباشرة مع رجل حكيم أفضّل من دراسة في الكتب لمدة عشر سنوات"

تحدث إحدى أعظم المشكلات التي تهدد أي علاقة زوجية عند لا يكون كلا الزوجين قد تعلم كيف يتواصل مع الآخر ومعظم لإخفاقات في مجال الأعمال ليست في واقع الأمر إخفاقات تتعلق بالعمل، وإنما تتمق بالتعامل مع الموظفين فلوطفون يعجزون عن التواصل فحسب وجميع الدراسات تقريباً توصح أن لموظفين يعتبرون أن امدبر الجهد هو المدير ادي يستطيع التواصل معهم

كس واحد منا مدير ربما كنت تدير مشروعاً، أو عائلة، أو وظيفة، أو صدقة. ولكي تكون ناجحاً، فإن كلاً من هذه المجالات تتطلب تواصلاً يجابها إليك بعض الطرق التي يمكنك بها أن تكون أكثر فعالية

### أنصت! أنصت! أنصت!

لا شيء أكثر أهمية في التواصل من الإنصات. هذت حكيمة قديمة عن سيدتين كانتا تسيران في الطريق واسقت سيدة ثالثة انخرطت إحدى السيدتين في محادثة مع السيدة الثالثة لمدة عشر دقائق كاملة كانت السيدة الأولى تراقب، بينما الثانية تتحدث دائماً، والثالثة تنصت دائماً وعندما انفصلا عنها أخيراً، عقلت السيدة الثانية قائلة للأولى في تعجب "نك واحدة من أكثر السيدات اللاتي أعرفهن ذكاءً واعتزضت السيدة الأولى

قصة: "ولكنها تكاد تكون لم تنطق". وقالت اثنىة "أعرف هذا، ولكنها أنصتت. وهذا يوضح أنها ذكية وبارعة".

تطوير مهارة الإنصات سمحت لك أنت أيضاً بأربع ونكي. إننا جميعاً نشعر أن أي شخص لديه حس إنصات جيد لما نقوله لابد وأن يكون صديقاً ممتازاً. لقد أصبح الإنصات فناً مفقوداً لاحظ بينما نتكلم أن معظم الناس لا يطيعون صبراً على توقعك بحيث يبدؤون هم في التحدث. إنهم لا يسمعونك حقاً إنهم في غاية الانشغال بالتفكير فيما سيقولونه بعد أن تنتهي

لقد ثبت في دراسة الإدراك الحسي الماثق أنك إذا أرسلت فكرة غير حسية ولم يكن هناك أحد يستقبلها، فإنها ببساطة لا يكون لها وجود. وبعبارة أخرى، بمعنى أن يكون هناك مرسل ومستقبل نفس الشيء، يتحقق على المحادثة. إذا كان أحدهم يتحدث إليك ولم تكن أنت منصتاً، فإن المحادثة لا يكون لها وجود

الإنصات هو سمة التواصل الفعال الأكثر أهمية على الإطلاق. ولكنه أيضاً السمة الأكثر تعرضاً لتجاهل لقد قضينا جزءاً كبيراً من حياتنا في تعلم القراءة، والكتابة، والتحدث، ولكنك لم تقض أي وقت في تعلم فن الإنصات. معظمنا يرغب في التحدث فحسب، وإذا لم

ينصت الناس إليها، فإننا نغضب بشدة. ونقول عبارات من قبيل "ماذا، لا نصتت؟"، أو "إنك لا تعيرني أدنى انتباه"

وسواء كنت تدرك هذا أم لا، فإن الطريقة التي تنصت بها لها أثر أكبر على الناس من الطريقة التي تتحدث بها. إن العالم يحتاج بشدة ويتوسل من أجل للنصتين الجيدتين. لا شيء يحدد تقدير الذات لشخص آخر مثل اللامبالاة ونكر الإنصات الجيد أكثر كثيراً من مجرد صمت أو لامبالاة. إن علامات السخط والظجر، واستخريه، والتهمك. وانقاصت غير العربة للمشعر، والاعتراض على ما يقوله الشخص الآخر، وعدم منح أي أهمية له يقال جميعها أشياء تنمب بدوره في صنع فجوات في عمليات التواصل بين الناس

عندما تنصرف بهذه الطريقة، يشعر الشخص الآخر بالرفض، والإهانة وهو يقول في نفسه "ندي شيء مهم أقوله. إنني بحاجة لأن ينصت إلي أحدهم" وسوف ينصت له أحدهم، وما لم يكن هذا هو أنت. سيكون شخصاً آخر سيقوم هذا الشخص بكل ما هو ضروري يجعل أحدهم ينصت إليه. فإذا كان طفلاً، فربما انزعج في ثوبه غضب، أو أسقط شيئاً ما، أو تشاجر مع أخوته وأخواته. وإذا كان طالباً، فإنه قد يغيب عن الدرس،

تجذب إلى الأشخاص الذين يرغبون في سماع ما تريد قوله لهذا السبب تكتظ عبادات العديد من الأطباء النفسيين بالريائن. إن الناس يحتاجون إلى شخص ينصت لهم، حتى إذا كانوا سجدتهم له مائة دولار أو أكثر في الساعة مقابل هذه ائيرة

لكي تكون منصتاً جيداً، ينبغي أن ترغب في أن تكون منصتاً جيداً يجب أن تجعل كل شخص تتصل به يشعر بأنه مهم إذا كان رئيس إحدى الشركات أو أحد أعلام المجتمع أو لسياسة الذين تكثر لهم الاحترام والتقدير يرغب في التحدث إليك، فإنك ستكون كك آذن صاعقة ولكن إذا كان كمان الشوارع، أو جامع لعمامة، أو مديرة المترو، أو فاسلة الأطباق تريد بضع دقائق من وقتك، فهل ستكون بمنس الانتباه والطف؟ الأرجح أنك لن تكون كذلك! ولكن لو كان من الممكن أن يخفني جميع هؤلاء من حيثك لمدة أسبوع، فمن الذي ستقتده أكثر؟ رموز السلطة المهمون، أم أولئك الذين يجعلون حياتك أكثر راحة وسهولة؟ المكرة المهمة هي أن كل الناس مهمون وينبغي أن تجعلهم يدركون هذا عن طريق الإنصات إليهم

عن طريق رغبتك في أن تكون منصتاً جيداً، سوف تكتشف مدى روعة وقيمة الناس سيصبح الأشخاص

أو يرفض اذاكرة. وإذا كان شريك حياة، فإنه قد يستخدم اعمامة الصامتة أو يظل بعيداً عن المترو. وإذا كان موظفاً، فإنه قد يشكو أو يتدمر كس إسان سيجد حتماً طريقة ما تجعل الآخرين ينصتون له

الناس في معظم الأحوال لا يتواصلون إليهم ببساطة يتناوبون على التحدث! ولعديد من الناس ما كانوا لهممو 'بدأ لو لم يضطروا لذلك وهذا تكمن لمشكلة فقليلون هم من يرغبون حقاً في الإنصات أو في تحسين قدرتهم على الإنصات

اتضح لي هذا تماماً منذ فترة قصيرة عندما عرشت تدريس مبهجين دراسيين في كنية في اسجتمع المحلي كان المنهج الأول حول التحدث أمام الجمهور، والثاني حول الإنصات في الواقع، لقد فعت هذا لأثيت وجهة نظر معينة في غضون أيام قليلة، كان عدد المشتركين في منهج التحدث أمام الجمهور قد تضخم بشدة في وقع الأمر، لقد اضطرت إلى تقسيم اشاركين إلى صفين بسبب العدد الضخم الذي شارك. أما بالنسبة لمنهج الإنصات، هم يشرك أحداً الجميع كانوا يرغبون في التحدث، ولا أحد كان يرغب في الإنصات

إذا فكرت في الأمر، فس هم الأشخاص الذين تكثر لهم اسمى تقدير؟ إنهم هؤلاء الذين ينصتون لك إنك



الدين ربما تكون قد ألهتهم وادرسهم أو اعتبرتهم  
معيين وغير مهمين فجأةً مثيرين للاهتمام وفي الواقع ،  
ليس هناك أحد غير مثير للاهتمام؛ ولكن هناك فقط  
منصتين غير مهمتين أو غير مبالين!

## إننا أكثر اهتماماً بأنفسنا من اهتمامنا بأي شخص آخر

تلك حقيقة بسيطة عن الطبيعة البشرية. إن لدينا  
مشاعر، وأحاسيس، وكبرياء، ومخاوف، وقلق. نك  
تلك هي حال الجميع. ولكي نصنع عمليات توصل  
إيجابي، ينبغي أن نهتم بالآخرين  
ليس بالضرورة أن نكون بارعين، أو نهيدي ملاحظات  
ذكية، أو نروي قصصاً رائعة، أو نثبت دكانات السروري  
هو أن نكون صادقين.

نذكر أن التواصل طريق مزدوج. يجب أن يتحدث  
طرف وينصت الآخر. ولن تستطيع حمل الناس على  
الإنصات ما لم تستحوذ على انتباههم أولاً. ولن تحصل  
على انتباههم حتى تتحدث عن شيء يهمهم. ما الذي  
يهم الناس أكثر؟ أنفسهم! إنهم يريدون مناقشة ما  
فعلوه، وما يخططون لفعله، وأين كانوا، وماذا حدث  
لهم. لا تنس هذا أبداً!

هناك خطأ متكرر كارثي في فن التواصل وهو أن  
تضع الناس في قلوب أو تسهم بسمات معينة وتحدث  
معهم على هذا الأساس. يفترض بعض الناس تلقائياً أن  
كل ما تريد المرأة مناقشته هي أمور المنزل، أو وصفات  
الطعام، أو كيفية معاملة الأطفال. ولكن هذا كثيراً ما  
يكون بعيداً تماماً عن الحقيقة. تفصل لعديد من النساء  
الحديث عن موضوعات مختلفة مثل الأحداث الجارية،  
أو قوة العقل، أو السيارات. ومن المفترض أن تكون  
للرجال أيضاً اهتمامات نموذجية. وعلى الرغم من أن  
اهتمامات الرجل التي تسمى "نموذجية" قد تكون هي  
سوق المال، وكرة القدم، والصيد، فإن العديد من الرجال  
يفضلون مناقشة أشياء مثل طرق الحب، أو الفنون، أو  
الملابس. أو تحسين الذات وبالتالي فإن الشيء الذي  
الذي يمكن القيام به هو محاولة استكشاف اهتمامات  
الشخص الذي تتحدث معه

في المرتبة التالية بعد التحدث عن أنفسهم، يحب  
الناس التعبير عن آرائهم. وكما هي مسألة تلك لطريقة  
التي يناقشون بها أشياء لا يعرفون عنها شيئاً على  
الإطلاق. قليل جداً من الناس هم من يعرفون بأنه لا  
رأي لهم في موضوع ما. إنهم، بدلاً من ذلك، يكونون  
رأيًا ارتجالياً. ولكن على الرغم من أن هذا الرأي قد

آخر شيء، يحب الناس التحدث عنه هو أنت أنتهم لا يريدون سماع أي شيء عن مرضك، أو مشكلاتك، أو وجهات نظرك السلبية في الحياة أنت أنتهم لا لاحظ كم مرة تستخدم فيها صمير أنتكم أنتهم كس المدد رائد عن احد، فهذا في تحول من أنت أنت إلى أنت أنت

اجعل المحادثة مركزة على الشخص الآخر. امتنع عن أن يسألك عن نفسك يمكنك أن تثق في أن هذا لن يحدث إلا عندما يكون هذا الشخص مستعداً للإصابت ويعبارة أخرى، بعد أن تكون قد منحتهم الفرصة أولاً ليخبرك عن نفسه. وعندما تتحدث بالفعل عن نفسك، لا يجب أن يكون الهدف من ذلك هو جذب الانتباه إليك، وإنما أن تربط اهتماماتك باهتمامات الشخص الذي تتحدث معه

### قم بإجراء المحادثات الإيجابية فقط

لقد علمنا من قبل أن الكلمات لها قوة إبداعية، نفس قوة الأفكار التي تشرك في تشكيل وعينا وحيث أننا نواصل أفكارنا دائماً، فلننا بحاجة لأن نقول إن هذه الأفكار يجب أن تكون إيجابية

يكون بعد ما يكون عن الصواب، هم أنهم تركهم يمررون عنه أن تكسب صديقاً أبداً عن طريق معارضة رأي الشخص الآخر دائماً

وفقاً لترتيب الأهمية، يكون الشيء التالي الذي يحب الناس التحدث عنه هو الآخرون إنهم يستمتعون متعة حقيقية من هذا أحياناً يكون ما يقوله عن الآخرين لا أساس له من الصحة، ولكن، مرة أخرى، من حقهم التعبير عن أنفسهم وآرائهم تكمن البراعة في الإشارة إلى الصفات الجيدة لدى الشخص موضوع الحديث دور الاعتراض على ما يقوله الآخرون وعلى الرغم من أنه من الصعب تغيير آراء الآخرين، فإن هذا الأسلوب يحول المحادثة إلى مستوى أكثر بهجة وإيجابية

شيء لذي يحب الناس مناقشته بعد ذلك هو الأشياء بهم يتحدثون عن أي شيء، تلك هي فرصتك لتكون مصصاً جيداً وتعرف شيئاً ما من خلال فعل هذا بالضبط، استفدت أنا شخصياً استفادة عظيمة وعسى الرغم من أن اهتمامي بموضوع ما في البداية قد يكون ضئيلاً، فإن انفضول يقلبي وأجد نفسي رافهاً في معرفة المزيد عن طريق الإصابت إلى أناس حسني المعرفة ولاطلاع في مجالات معينة، يمكنك أن تصبح متمكناً وقادراً على التحدث في عدد مذهش من الموضوعات

في تلك المناسبات التي لا تكون فيها على ما يرام، تجتنب ائيل إلى لشكوى إذ كنت معتاداً على الشكوى، فتلك هي طبيقتك لجذب انتباه الآخرين وتعطفهم إذا اشتكيت كثيراً به يكفي، فذلك مستصحب معروفاً للآخرين بأنك "رمز الألم"، سوف يبدون في تجنبك لأن أحداً لا يريد الارتباط بشخص يصومه بالسأم أو الضجر وبالإضافة إلى التأثير في الآخرين سلبياً، فإنك ستجس نفسك أكثر مرغاً وأسأماً بالفعل عن طريق برمجة عقلك اللاوعي من خلال التكرار المستمر للشكوى "عند صديق لي على أن يقول: "لا تخبر أحداً أبداً بمشكلاتك، ف نصف الناس لا يبالون، والنصف الآخر يكون سعيداً بمعاناتك تلك اشكلات!"

تحدث عن أشياء تلهم الآخرين، دعمهم يعرفوا كيف تستمتع بحياتك، وراقب استجاباتهم، إن الشخص الذي يبعث بترددات إيجابية يجتذب الناس إليه كالمنغنايس

الجميع يرسمون في مصادقة هؤلاء الذين لديهم منظور سعيد وإيجابي لأن موقفهم الذهني معه حتى إذا كنت تشعر بالإحباط، فقطهر بأنك على خير ما يرام، بهذا سوف تحفز الآخرين وتلهمهم، وأثناء العملية، تشعر أنت نفسك بأنك أفضل حالاً

تتخص لمحدث لإيجابية أيضاً على تعلم كتم الأسرار سوف تكتسب ثقة الناس بشكل يتناسب مباشرة مع قدرتك على حفظ الأسرار قبل أن تعشي سرّاً عن شخص آخر، اسأل نفسك هذا السؤال "هل يمكن أن أخبر خمسين شخصاً بهذا الأمر؟". تعلم أن تقول الأشياء التي تريد لها أن تتكرر فقط إن استخدمت هذا الأسلوب، فسوف تكتشف أن تعليقاتك لن تشمل إلا على الملاحظات الإيجابية البناءة المتعائلة فقط.

### استخدم لغة بسيطة واضحة

إنك ببساطة لا تستطيع التواصل مع الآخرين ما لم تتعلم استخدام لغة بسيطة وواضحة، هناك شيء مفقود بالتأكيد في قدرتك على اتواصل إذا كان ما تقوله لا يمكن فهمه بواسطة طفل صغير، ربما يبدو هذا سخيفاً ولكنه صحيح لقد اكتشفت، أثناء أعمالي الأولى كمدرس ومتحدث عام، أن التواصل الفعال مع جمهوري يرتبط بشكل مباشر بقدرتي على تبسيط الأفكار المعقدة المجردة

يقع عبء جذب انتباه الطرف الآخر، سواء كان جمهوراً أو فرداً واحداً، على عاتقك، لا أحد يميز انتباهه لما لا يفهمه، العديد من خريجي الجامعات لا يستطيعون التواصل مع أصحاب مستويات التعليمية الأقل لأنهم

لم يتمسوا أبداً كمية تبسيط الأمور بما يكفي إذا فشل شخص ما في فهمك، فإن هذا لا يعني بالضرورة أنه غبي. فمن المرجح بشدة أنك لم تشرح وجهة نظرك ببساطة كافية. استخدمت ولدت دهرني الرسوم المتحركة كوسيلة تبسيط وكثيراً ما تقلد احداثك العظيمة بأسلوب الحكاية والرمز والاستمارة لتتقدم درساً من هذا وتستخدم حكايات، وأوصافاً، وقصصاً، وأمثلة بسيطة للتوصيل ما نعتيه

إحدى أفضل طرق تحديد الفهم هو التقييم ويمكنك لحصول على التقييم عن طريق طرح أسئلة كهذه "هل كنت واضحاً؟"، أو "هل تتفق معي؟"، أو "ما شعورك حيال هذا؟" هذه العبارة التمهيدية تساعد في صنع تواصل متبادل

### دع الآخر يعرف أنه يؤثر فيك

قد قلت سابقاً إن كل شخص يجب أن يشعر بأهميته. دع الناس يعرفوا أنهم مهمون عن طريق جعلهم يشعرون أنك متأثر ومهتم بما يقولونه. يحدث هذا عن طريق منحهم كامل انتباهك كلما قر حديثك عن نفسك، راد شعور الشخص الآخر بأنه مهم. تصرف كما لو كانت

وظائفهم أو حياتهم الاجتماعية هي أكثر الأشياء التي سمعت عنها روعة

كنت مسافراً بالظفر في طريق عودتي إلى بيتي بعد "ن" لقيت كلمة أمام خمسة آلاف شخص كنت ملهت بالحساس والإثارة بعد خطبة ناجحة للغاية. كان يجلس بجاسبي رجل قال إنه يعمل كمحاسب. قلت لنفسى، حسناً، تلك مهمة مريحة، ولكنها حتماً مملة لعمامة بالصنع، لم أصرح له بشعوري هذا. وبدلاً من ذلك، أوصت إليه بينما تحدث عن أسفاره والصفقات المالية المعقدة للمؤسسة الكبرى التي يمثلها

وطوال الطريق إلى البيت، كنت مفتوناً بما يقول ومن خلال هذه التجربة، ظهرت حقيقة عظيمة على الرغم من أن الآخرين قد يبدوون مهملين، ظهرياً، فإن ما يقولونه كثير ما يكون أكثر إثارة وأهمية مما يمكن أن نقوله نحن أنفسنا

معظم الناس لا يواصلون حقاً بفعالية لأهمهم ويحاولون ترك انطباع جيد لدى الآخرين بدلاً من التعبير عن أنفسهم. إنهم يخطرطن في نوع من تحديد الذات، والتراشق النفسي مع بعضهم البعض. إنهم يستخدمون كلمات لا يفهمها الآخرون ويحاولون كثير محادثتهم باعتبارهم أدنى منزلة بدلاً من التحدث مباشرة إلى

الشخص الذي يتحدثون معه إسمهم مهمكون في إظهار ذكائهم لهذا الشخص

لآخرون يكونون أراحم فيك من خلال الطريقة التي تتحدث بها إليهم إذا سمعت للاستعراض أو إثارة إعجابهم بذكائك، يمكنك أن تلقى أنهم سيتجاهلونك ويغضون عنك على شعور ومن ناحية أخرى، إذا لم تتعامل عليهم واستطعت التفكير في اهتماماتهم ومشاعرهم، فإنهم سيتجاهلونك بمرء، ومثيراً للاهتمام، وربما حتى يتحدث لأمع

أظهرت الدراسات أن ٧٥٪ من الكلمات التي تستخدمها لا يسمعون الآخرون أبداً. الناس يسمعون فقط ما يريدون، وكما لا يدرك أنك تعلم بالفعل، فإن أكثر شيء يريدون السماع عنه هو أنفسهم. إذا تحدثت معهم عن أهدافهم، أو اهتماماتهم، أو أفكارهم، أو تجاربهم، أو طموحهم، فستجذب انتباههم على الفور وتحتفظ به دون عاء

## امنح التقدير الصادق

عندما تعطي اهتماماً صادقاً، فإنك في الأساس تبين للناس كيف يحببهم أنفسهم أكثر. وإذا أنقبت تعليقاً على إحدى صفاتهم المبررة التي تعجب دائماً عن أفعال معظم الناس، فإنك بذلك ستزيد تأثيرك عليهم بشدة

الإطراء على مشهور شخص ما لا يتطلب خيالاً جامعاً - على الرغم من أن هذا لطيف أيضاً- لذا فإن الشخص المبدع يبحث عن صفات أقل وضوحاً لدى الناس على سبيل المثال، قد تلاحظ روح الدعابة لدى أحدهم أو قدرته على اجتذاب الأصدقاء. وعن طريق هذا التعليق على الصفات التي كثير جداً يتجاهل الآخرون، فإنك تقول بالنسبة للحدث "إنني مهتم بك حقاً كشخص"، وبذلك تعطي هذا الشخص سبباً ليعجب نفسه أكثر

عن طريق مساعدة الناس في بناء تقديرهم لأنفسهم وجعلهم يشعرون بالارتياح والأمان، يصبحون أكثر استرخاءً ووداً. كل هذا يرجع إلى ما قلناه سابقاً: لكي تفكر في الآخرين بطريقة جيدة، ينبغي أولاً أن تفكر في نفسك بطريقة جيدة. إن معرفة ما يرضيك ويزيد ثقتك بنفسك تقدم بعض الإشارات الممتازة بشأن كيفية جعل الآخرين يشعرون بالثقة بالنفس. قال أحدهم ببساطة شديدة: بما عندما ننظر إلى عدونا ونرى انحراف وقدرته الله في كل شيء، وكل شخص، فإن عدونا يظهر إلينا بنفس الطريقة

## انتظر حتى يحين دورك في الحديث

بعد أن يتحدث الآخرون عن أنفسهم، سوف تصل إلى نقطة يأتي بعدها دورك في الحديث. بعض الصبر هنا

بعد استثماراً جيداً لا تذكر مثل تلك المثلثة التي قابلتها في حفل في هوليوود والتي جاءت إلي واسترسلت في حديث عن عصب السينمائي وقالت في النهاية "كني حديثاً مني! ما رأيك في صورتي الأخيرة؟"

## الأفعال أعلى صوتاً من الكلمات

إنك تتحدث بصوت مرتفع للغاية،

لدرجة أنني لا أستطيع سماع ما تقول

- رالف والنوايسون

الناس سوف يحكمون عليك بواسطة أفعالك. وبعض أفعال الكهاسة للتواضع ليست مجرد إيماءات فارغة، إنها تعبيرات ذات مغزى تقول: دون تعبير عظمي "أعتقد أنك مهم". ومع الأسف، تتحول الكهاسة، بالنسبة للعديد من الناس، إلى فن مهم لا تسمح بحديث هذا كن أحد هؤلاء الذين مازالوا يعتقدون أهمية على تصرفات الكرم البسيطة التي تجعل الآخرين يشعرون بالتميز

من المهم أن ندرث أن الناس ليسوا مهتمين بسماعتنا ونحن نشرح فلسفتنا الخاصة في الحياة. إنهم أكثر اهتماماً برؤية الكيفية التي تعمل بها معتقداتنا وفلسفتنا في حياتنا

أفعالك هي انعكاسات لطريقة تفكيرك. إذا رأى الآخرون أنك في كامل الصحة، والسعادة، والرخاء، والحماس، فإنهم سيسألونك عما تفعله لتحقيق كل هذا لا حاجة بك إلى "الوعظ" لأنه، كما يقول امثل الماثور "مريد من الحقائق تتم معرفتها بواسطة الاقتداء وليس التعليم". قد يتحدث المتديون عن السلام، والحب، والخلع وسعادتهم لعظمة بتديهم، ولكن كل ما على المرء عمو هو أن يظفر في أسلوب حياته ليعلم كيف تسير حياته. وهناك حكمة قديمة تقول: "من تمارهم سوف تعرفهم". إذا كانت حياتك حياة إيجابية، فسوف يرغب الناس في أن يعرفوا كيف يمكنهم الانضمام إلى حركتك

## التزم بمواعيدك

جذب أساسي آخر في تطور علاقات شخصية لجيدة هو اعدادية والاعتماد والالتزام بأوقات لواعيد أمر أكثر أهمية مما تتصور. التأخير لا يعني أنك غير مسئول فحسب، بل يعني أيضاً أنك لا تبالي حقاً بالشخص الذي ستقبله إنك تقول بلسان الحال إن هذا الشخص ليس مهماً بما يكفي بالنسبة لك لكي تلتزم بموعدهك معه. إذا كان لديك لقاء مع رئيس أو رئيس وزراء بلد كبير في تمام العشرة من صباح الغد، فهل

سم ما يتطلب يضع دقائق حسب، ولكن ذلك الاستثمار في الوقت والانتباه يمكن أن يجنب مكافآت عظيمة

السبب الرئيسي وراء عدم تذكرنا للأسماء هو أننا لا نمنح بحق لما يقوله شخص ما عندما يقدم نفسه إلينا إذا ذكرنا لحظة النداء، فستجد أن لتقديم كل شبيه بما يلي: "مرحباً! اسمي هو ماركس جرومب" إن لم سمع الاسم بشكر صحيح لأننا لم تكن نغير اهتمام ولا رجحان، أن عقولنا كانت مشغولة في إعداد الرد عليه

لكي تتذكر اسماً ما، عليك أولاً أن تتأكد من سماعك له بشكر صحيح بعد ذلك قم بصنع انطباع ذهني مثير للانتباه عن الشخص ككل، في نفس الوقت الذي تكرر فيه اسمه في عقلك عدة مرات، إذا تذكرت للشخص ككس، فسوف تتذكر اسمه

أحد الأشياء التي يجب ألا تفعلها هو أن تقول لمعت أو للآخرين. "لدي مشكلة في تذكر الأسماء". إذا فعلت هذا، فإنك تعطي لعقلك ابتلاوي "أمر" سوف يتبعه ويطلبه بإخلاص وفي كل مرة تحاول فيها تذكر اسم ما، تمس في هذا لأنك أوضححت بالضم أنك لا تستطيع تذكر الأسماء عند هذا "الأمر" الآن. وابدأ في تأكيد على أنك تستطيع تذكر أسماء كل من تلقاني بهم متى شئت

ستتزم بموعديك بالخطأ؟ بالطبع ستعمل! سوف تحرص على ذلك تمام، لذا، دعنا نكون صرحاء مع أنفسنا يمكننا جميعاً أن نلتزم بموعدينا إذا كنا متحفزين

ننا بمتك قابون "الالتزام بمواعيد" لأساً لا يدرك عواقب أفعالنا، نقول بحد. "هكذا أنا"، ولكننا لسنا هكذا حقاً هذا هو ما احترنا أن نكوبه حسب

تذكر، إذن أن تتزم بموعديك دائماً بعض النظر عن استقباله - مدير تنفيذي، ربة منزل، عام مصع، سكرتير، بائع، قريب- أو إذا كنت ستحضر اجتماعاً أو لقاء اجتماعي! وسع هذه المادة لتشمل جميع علاقاتك الشخصية. اكتسب سمعة شخص دائماً ما يكون أول من يصل. إذا كان لزاماً عليك أن تدع شخصاً ما ينتظر، فانصل به واشرح له سبب التأخير وأعلمه بموعدي وصولك لتوقع بهذا سيجب بك ويحترمك لاهتمامك ما من شيء أكثر رجاءاً وإحباطاً مثل انتظار شخص لا يأتي في موعده

## تذكر أسماء الأشخاص

يتفق معظمنا على أن أحد أعذب الأصوات هو صوت اسمنا اسم، ليس هي سميتهم المميزة الفردية، لذا، فربما إذا تذكرنا، فستكسب صداقتهم تلقائياً ملاحظة وتذكر

ينبغي أن يكون تذكر الأسماء إحدى الأولويات في قائمة تطوير الذات. هذا لأن يجعل الآخرين يشعرون بأهميتهم فحسب، وإنما سيجعلك تشعر بأنك أكثر اتزاناً وثقة بنفسك أيضاً

## كيف تقابل الناس وتتعرف عليهم

### لا تخش القيام بالخطوة الأولى

على عكس ما قد تعتقد، فإن معظم الناس يكرهون انسابات الاجتماعية إنهم يحبون الفكرة، ولكنهم يكرهون توقع مقابلة الآخرين والاختلاط بهم إذا كان صادقين مع أنفسهم، فلا أحد منا لم يشعر، في وقت من الأوقات، بعدم الارتياح في حفل ما. الحقيقة هي أننا بدون وعي، نخشى ألا نلجب الآخرين، ولا نرغب في الشعور برفضهم لنا. إنها تلك الحاجة القديمة إلى القبول والاستحسان تظهر من جديد!

إذا كانت فكرة حضور مناسبة اجتماعية تجعلك تشعر بعدم الارتياح على أقل تقدير، فتذكر هذا. أنت لست وحدك في هذا. الكثير من الناس يراودهم نفس الشعور

عندما تتقبل هذا على أنه الحقيقة، ستقل صعوبة مقابلة الآخرين بالنسبة لك كثيراً جداً

افترض أنك في حفل ولا تعرف العديد من الأشخاص فيه. عندما تنظر حولك، يبدو لك أن كل شخص يقضي وقتاً طويلاً بينما أنت تقف مكانك وتتمنى لو كنت في منزلك. ولكنك لست في منزلك. ليس هناك ما يمكنك عمله في هذا الشأن في تلك اللحظة، ولكنك تستطيع أيضاً أن تحاول تحقيق أقصى استفادة من الموقف

أفهم شيء تفعله هو أن تقوم بالخطوة الأولى اختر شخصاً غير متخبط في حديث ويبدو أنه بمفرده، وتقدم نحوه الفرض أنه شخص ودود وتصرف كما لو أنكما أنتم الاثنين تتوقعان الترحيب والمودة. غالباً ما سيفتاعل هذا الشخص معك بهدف ومعاونتك في جعل المحادثة تستمر، إلا في حالات نادرة للغاية وبعد أن تأخذ المبادرة وتكسر حواجز الخجل والجنون، ستجد قريباً أنه من السهل التحدث مع صديقك الجديد هذا.

كن ودوداً ودع المحادثة تتخذ مسارها الطبيعي استخدم إرشادات التواصل لموضحة في هذا الفصل ولا تحاول بجهد زائد عن الحد اعتبارك من الهدية أن هذا الشخص سوف يحبك، وسوف يفعل!



## تعلم فن المحادثات القصيرة

لا يجب أن تكون جميع المحادثات عميقة أو فلسفية من الأفضل كثيراً أن تبدأ المحادثة مع شخص غريب بحديث قصير هناك سبب وجيه لهذا. عندما تلتقي بشخص ما للمرة الأولى، سيتساءل ما إذا كنت شخصاً سهل التحدث معه أم لا. أول أشياء تتعلم بها ستقدم لإجابة عن هذا السؤال وتترك الانطباع الذي سوف يحدد نوع العلاقة إذا بدأت لمحادثة بمسألة عن فسحة شخص ما في الحياة مثلاً، فإنه سيفاجأ ويحفظ ويتراجع على الفور ولكن إذا بدأت بطرح أسئلة عنه شخصياً، فإنه سيسترخي وتندفق المحادثة في مجراها بصورة طبيعية

إذا كنت تشاهد برامج الحوار التلفزيونية، فستلاحظ أن المضيف دائماً ما يبدأ بأسئلة بسيطة مختصرة بعيدة تهدف إلى جعل الضيف يعرف أن المحاور مهتم به كشخص هذا يحدد تلقى وترك المجال للضيف للتحدث عن نفسه

## اكتسب عادة الابتسام

حدى مشكلات التواصل أن الناس لا يبتسمون بما فيه الكفاية انظر إليهم في الطرقات، أو في المكتب،

أو حتى في منازل. ما وتيرة ابتسامهم؟ البعض يبتسم مرة ويتجهم أخرى مثل مقنح كهربائي ويستخدمون ابتساماتهم لتأثير في الآخرين ولكن عدم صدقهم يبدو واضحاً للغاية أظهرت دراسة أجريت في جامعة كبرى أن الرجال يبتسمون في المتوسط في وجه ٧٠٪ من النساء و ١٢٪ فقط من الرجال الذين يتواصلون معهم يبدو أن هذا يشير إلى أن هؤلاء الرجال لا يبالون بما سيعتقده الرجال الآخرون فيهم. ولكنهم يهتمون بالتأثير في النساء!

الابتسام وسيلة مهمة للتواصل لأن له أثراً إيجابياً على الآخرين فكر في مدى شعورك بالارتياح عندما يبتسم أحدهم في وجهك! الابتسام في أبسط صورها وسيلة لإخبارك بأن كل شيء على ما يرام وأن صاحب الابتسامة سعيد برويتك. حققت المتاجر زيادة في مبيعات بنسبة ٢٠٪ عندما ابتسم موظفوه في وجوه العملاء.

لا يمسح الناس إلا إظهار الدفء والود لأن يبتسم في وجوههم إذا لم تكن واحداً ممن يبتسمون، فيستحسن أن تكتسب تلك العادة فوراً. ابتسم الآن فوراً! هيا! لأن يبتسم مرة أخرى! الابتسام لا تؤدي وي واقع الأمر، إنها تجعلك تشعر بالارتياح إذا كانت هناك امرأة قريبة، فابتسم أمامها ولاحظ كيف تبدو بصورة أفضل!

عندما أقول إنه يجب عليك أن تتعرف على الابتسام أمام مرآة، فإنني جاد تمام في هذا ربما تشعر بالحرق لفترة، ولكن عندما يتلاشى وجهك وفكك انقلب في متعاض وتبدأ في إشعاع الثقة ولهدوء والأتزان، سوف يتغير موقفك كن إنسان يبدو جميلاً عندما يبتسم

عندما تبتسم، سوف تبدو وتشر تلقائياً بحال أفضل. الابتسامة هي طريقة في كدبة أفكارك على وجهك! إنها توضح أنك تتمتع بانثقة بالنفس، إذا كنت تقتصر إلى الثقة بالنفس أو كنت عاركة في التعدة والنؤس والشقاء ولست، فتواجه صعوبة في الابتسام ولقاومة الطبيعة تكشف مشاعرك أمام الآخرين سوف تجعل ابتسامتك متبسة معتمبة مصطنعة ولكي تغلب على هذا، حاول للوصول إلى أصل مشكلتك وتعبير صورة ذاكك السلبية

في أي وقت تحيي فيه الناس، ابتسم! ابتسم! ابتسم! ابتسم! ابتسم في وجه كل من تصدقه. ابتسم في وجه أفراد عائلتك، وأصدقائك ورملائك في العمل ابتسم في وجه من يعيشون في وجهك ابتسم في زحام مرور ابتسم في المصعد، في المتجر، في البنك، وفي الشارع. ابتسم في وجه البواب، والعدلة، وصراف البنك

عندما تبتسم في وجه شخص ما، فإنك تظهر انصدق والإخلاص. وسيشعر الشخص الآخر بهذا ويبسم هو

الآخر في وجهك تلك طريقته في قول - "شكراً لك على انتبهت لي وجمعتي أشعر أنني مهم!"

تعلم أن ترغب في الابتسام والاستمتاع بالسعادة التي تدخلها على حياة "ولئك الذين تغالبهم حاول أن تبتسم اليوم ولاحظ سحر الابتسامة. تذكر أن ابتسامتك هي أحد أصول العظمة!

## كن حذراً تجاه صحبتك

كل شخص تصاحبه وترتبط به يؤثر في حياتك. اجعل من أهدافك الأساسية ليس فقط إقامة محادثات إيجابية، ولكن أيضاً صحبة الأشخاص الإيجابيين ولارتبط بهم دون غيرهم قدر استطاع. هؤلاء هم الأشخاص الذين سوف يلهمونك، ويحفزونك، ويساعدونك على أن تحيا حياة أكثر إبداعاً الأشخاص السليبيون سيستنزفون طاقتك بإحسانهم وشكواهم استمررة من سوء معاملة لعالم لهم. وعدم فهم أزواجهم أو زوجاتهم لهم. وعدم تقدير رؤسائهم لهم، ومدى سوء شعورهم وإذا أمكن، فاستبعد "مستترقي الطاقة" هؤلاء من حياتك وبحث عن الأشخاص الإيجابيين الذين يمنحونك التفاؤل ويرفعون معنوياتك

## تحقيق الثقة التامة بالنفس من خلال موقف ذهني إيجابي

يعتقد كثير من الناس أن الموقف الذهني الإيجابي أمر غير واقعي لأن الفكر الإيجابي يسمى فقط للهروب من المشكلات، والناثي، واليأس، ولكن ليست تلك هي الحال على الإطلاق فالتفكير الإيجابي هو طريقة ننظر في مشكلاتنا الخاصة ومشكلات البشرية ومحاولة إيجاد حلول لها من خلال العمل البناء. والفارق بين الفكر السلبي والفكر الإيجابي شبيه برد فعل شخصين تجاه كوب ممتلئ بصفه بـ"أ" يقول الشخص السلبي إن الكوب بصفه فارغ، ولكن الشخص الإيجابي يعلم أن الكوب بصفه ممتلئ

ولموقف لذهني الإيجابي يتيح لك زيادة نقاط قوتك ولبناء عليها، والتغلب على نقاط ضعفك والتخلص

www.mlazna.com  
^RAYAHEEN^

حالة يوم مناضحي وتوجهنا نحو لمثل، وإحباط، والفقر، والحيرة، والتشوش، واعتلال الصحة ما الحل إذن؟ الحل ليس شديد التعقيد. فقط استخدم العملية العكسية. أشبع عقلك بكلمات أو تأكيدات القوة

للتأكيدات التالية تعلم نقاط قوتك وليس نقاط ضعفك إنها تجس عقلك يركز على ما هو إيجابي وليس على ما هو سلبي، تؤكد على ما أنت هو وليس على ما أنت لست هو، وعلى ما يمكنك فعله وليس ما لا يمكنك فعله

استخدم هذه التأكيدات أو ما شابهها عند برمجة عقلك اللاواعي لصنع الحياة التي ترغبها

## تقدم بهذه الأفكار الإيجابية

- هذه اللحظة توفر لي احتمالات غير محدودة، لأنني أعيش في اللحظة الحانية الأبدية
- كل شيء، يمكنني بحال أن أكونه هو جزء من وعيي في هذه اللحظة
- في هذه اللحظة، أنا مستعد وجاهر لقبول إمكانيةتي غير المحدودة.
- إنني مدرك تماماً لقدرتي غير المحدودة تفكيري ينحصر في الحاضر، وكذلك خيالي، وكذلك توقيمي

سها ومن المفيد أن تترك أنك ودت لتكون عظيمًا، لأن بداخلك قوة يمكنك استخدامها لجعل أي حلم حقيقة واقعة إنها تساعدك على التركيز على الأشياء الجيدة في الحياة وتسمع لك بأن تمنح انتباهك الكامل له هو صواب بالنسبة لك، وللآخرين، وللعام وعن طريق رؤية الخير فيما حولك، تود مقدسية تجذب المزيد من الخير إلى حياتك فقد أوضحنا من قبل، من الأشياء المتشابهة تتجاذب

ولكن عليك أن تفهم هذا التفكير الإيجابي يكون عليهم الجدوى ما لم يصمم العمل الإيجابي. يجب تحويل الأفكار أو الطاقة النفسية إلى أفعال أو طاقة حركية مشطه ولطاقة لحركية الشطة للقيام بالعمل تدعم العقل اللاواعي وعندما يتم استعمالها والاستفادة منها بشك سليم كما ينبغي، فإن آلية توليد الأهداف التلقائية تصحح الأخطاء، وتغير المسارات، وتدفع نحو الهدف

## العبارات الإيجابية تطلق قوة إبداعية

انكسارات التي تنطلق بها لها أثر قوي على مشاعرك، وحالاتك المزاجية، وشخصيتك، وثقتك بنفسك، وحياتك لقد أوضحنا سابقاً كيف أن التأكيدات السلبية نضعنا في

- اختيار أن تكون حديثي مئة بالأشخاص الإيجابيين.
- بينما أصبح أكثر إدراكاً لقدرتي على الرؤية، أصبح أيضاً أكثر إدراكاً لقدرتي على العمل والإنجاز.
- لست أتطع إلى أي شخص لإشبع رغباتي، ولكنني أدرك أن كل شخص هو قذرة محتملة يمكن من خلالها تحقيق رغباتي في حياتي.
- إنني متوحد مع العقل الكوني الشامل، لذا فإنني أعرف ما أنا بحاجة إلى معرفته في اللحظة التي أحتاج لمعرفة فيها. هذه المعرفة تبعد كل الجهل من عقلي اللاواعي.
- إنني شخص يتسم بالثقة والكفاءة والفعالية لأنني أسمح للقوة الكامنة بداخلي بأن تتحرر وتسطر وعيي.
- أفعالي وتصرفاتي هي النتيجة المنطقية لهذا الوعي التجاح دائماً حثيف جهودي وأن قادر على التعامل مع كل مجالات حياتي.
- إنني منقبِل للأفكار والطرق الجديدة من أجل صانحي وسماعتي.

- أعرف أن لكل المبدع أيدي أب هو يعلم كيف يحقق أي شيء يريد.
- إنني عازم ذهنياً وعاطفياً على تحقيق مصلحتي لشخصية ومصالح الآخرين. إنني أعيش في عالم ودود يستجيب لرغباتي ويجعلها حقائق في حياتي.
- يمكنني القول، بلا تردد، إنني كامل روحياً. إن وعيي صحيح وسليم وأنا أستمتع به. لمست لدي مخاوف أو مشاعر تدم. إنني أعيش بحيوية الآن وأنا واثق تماماً بنفسني.

## ركز على ما هو مناسب لك

اكتب قائمة بجميع الأشياء المناسبة لك. ألق نظرة تقدير جيدة عليها. راجعها بشكل متكرر بل احفظها عن ظهر قلب. عن طريق التركيز على أصولك وصفاتك، سوف تعمي اليقين الداخلي بأنك شخص مهم، ومتفرد، وذو كفاءة وأهلية. وعندما تلمس شيئاً ما بصورة صحيحة، احرص على تذكر نفسك به، بر حتى كلف نفسك على فعله بهذه الطريقة، فإنك سوف تنمي عادة جديدة خاصة بالتركيز على ما هو مناسب لك.

ولكن من الأفضل أن نفعل الشيء الصحيح منذ البداية،  
أليس كذلك؟

هنا درس عظيم نتعلمه! ركز على ما هو مناسب  
وصحيح في حياتك. أبعد عقلك عما لا تريده، وركز على  
ما تريده. تذكر أننا نصنع المزيد مما نركز عليه!!

### شخصك الجديد

بينما تطبق مبادئ هذا الكتاب، سوف يظهر شخصك  
الجديد الناجح.

سوف تكون صاحب قوة، واتجاه، وعمل مخطط له  
جيداً.

سوف تقهر المعتقدات الخاطئة التي كانت تعوق  
تقدمك.

سوف تكون شخصاً ودوداً لا يمكن أن يكون وحيداً  
أبداً.

سوف تكون شخصاً يعتمد على نفسه ويتحكم في  
مصيره.

لن تكون في حاجة إلى إدانة نفسك أو الآخرين.

في قصة "أليس في بلاد العجائب" Alice in Wonderland،  
يخبرنا لويس كارول كيف أصبحنا على ما نحن  
عليه ومدى أهمية التركيز على ما يناسبنا.  
أليس: في موطني، يتعلم الناس الأشياء التي لا  
يجيدونها لكي يكونوا قادرين على إنجاز الأشياء التي  
يبرعون فيها.

بائع القبعات المجنون: إننا هنا في بلاد العجائب  
ندور في حلقات مفرغة، ولكننا دائماً ما ننتهي حيث  
بدأنا. هل تمانعين في تقديم مزيد من التوضيح؟

أليس: حسناً، يخبرنا الكبار الراشدون بأن نكتشف  
الخطأ فيما فعلناه، وألا نكرره أبداً مرة أخرى.

بائع القبعات المجنون: هذا غريب! يبدو لي أنه  
لكي نكتشف شيئاً ما، فإنه يجب علينا دراسته. وعندما  
ندرسه، لا بد وأن نصبح أفضل في القيام به. لماذا يرغب  
المرء في أن يكون أفضل في فعل شيء ما ثم لا يفعله مرة  
أخرى أبداً؟ ولكن أكملني من فضلك.

أليس: لا أحد يخبرنا أن نتعلم الأشياء التي نفعلها  
بشكل صحيح. فقط يفترض أن نتعلم من الخطأ أولاً لكي  
نعلم ما لا يجب علينا فعله. وبهذه الطريقة، وعن طريق عدم  
فعل ما لا يفترض بنا فعله، ربما نفعل الشيء الصحيح.

سوف تكون شخصاً متزنًا متعاطفًا ومتوحدًا مع الآخرين.

سوف تكون منفتحاً ومتقبلاً لقيم، وأفكار، ومعتقدات جديدة.

سوف تتمتع بصحة ممتازة وحياة جميلة.

سوف يكون لك وعي روحي جديد.

سوف تتعلم أن تحب نفسك وتحب الآخرين أكثر من أي وقت مضى.

إنها صورة مشرقة، أليس كذلك؟ إنها كذلك بالطبع لأنها صورة لنفسك بعد أن تتعلم وتطبق المبادئ التي تحتويها هذه الصفحات.

سيتطلب منك الأمر التزاماً بالعمل، ولكنها ستكون إحدى أعظم المغامرات إثارة في حياتك. فبمجرد أن تلزم نفسك ببناء الثقة التامة بالنفس، فإنك لن تكون نفس الشخص.

[www.mlazna.com](http://www.mlazna.com)  
^RAYAHEEN^



التعلم إلى آلاف الأشخاص الناجحين الذين اتقنوا عبادة الثقة  
التامة بالنفس.

يكشف د. روبرت الأسرار التي قام بتعليمها للعدداً الذين  
ترىهم شخصياً، والذين حضروا المحطات الدراسية وورش  
العمل الفعالة التي عضدها. الآن يمكن أن تنجح هذه الأسرار  
معك أيضاً.

سوف تتعلم:

كيف تكون واثقاً بنفسك تماماً مع أي شخص، وفي أي مكان، وفي وقت  
كيف تخلص عقلك من الخوف، والشك، والقلق، ومشاعر الذنب إلى الأبد  
كيف تستخدم قانون القنطرة الذهبية لتجنب إترك أي شيء ترغب فيه  
كيف تصنع الحياة التي طالما حلمت بها.

بعد قراءة كتاب «الأسرار الكاملة للثقة التامة بالنفس»، ستكون حياتك العائلية،  
وعلاقاتك، وموقفك المالي، وصحتك الذهنية والجسدية،  
وسعادتك اليومية كلها تحت سيطرتك.

«هذا حوالي ٧ سنوات مضت اشتريت كتابك «الثقة التامة بالنفس». لقد ذكرت فيه شيئاً من انشاء  
أبدأ. وكان هذا الشيء هو قانون الجاذبية. لقد أقيمت في أنه قانون حقيقي موجود بالفعل.  
وعلمتني كيف يعمل. وأيضاً كيف أجعله يعمل لصالحني. وبما أني رغبة، فعند تلك اللحظة وصاعداً،  
بدأ لي كل شيء متعلقاً وبما عجزني. لقد تغيرت حالتي من امتلاك ١,٧٣ دولار في حسابي إلى امتلاك  
مشروع تجاري جلب لي ١,٨ مليون دولار خلال الأشهر العشرة الأولى. وهذا ذلك الحزن، جلب لي  
مشروعي حوالي ٩ ملايين دولار كدخل إجمالي على مدار السنوات السبع الماضية».

أرمات مورين

[www.BigSeminar.com](http://www.BigSeminar.com)

دع د. روبرت التوني يرشدك على هذا الطريق القوي  
نحو اكتساب الثقة التامة بالنفس.

مكتبة جرير  
JABER BOOKSTORE  
and more...

R.O.



وزارة  
التعليم  
Ministry of  
Education



[www.mlazna.com-RA/AHEEN](http://www.mlazna.com-RA/AHEEN)



# الأسرار الكاملة لـ الثقة التامة بالنفس

صيفة مجزية نادرة  
أفلحت مع آلاف الأشخاص.  
والآن يمكن أن تفلح معك أيضاً

د. روبرت أنتوني

[www.mlazna.com](http://www.mlazna.com)  
^RAYAHEEN^